尖端出版
http://www.spp.com.tw

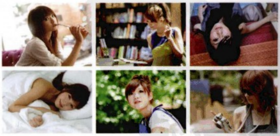
清纯美女这样拍

人像摄影的用光、美姿与构图技巧

一学就会！人像摄影入门完美技巧详解！

黑面 著 **张健** 改编

- **善用光线**营造气氛、表现质感，轻松拍出漂亮佳作！
- **快速成为构图高手！**掌握裁切取舍半身、全身的诀窍！
- **广角镜头、定焦镜头、长焦镜头**各种人像镜头效果详解！
- **教您随手就能拍出美感实足**、拥有漂亮背景的人像佳作！
- **新手美女大变身！**引导模特融入拍照情景的有效妙招！



随书附赠精彩 CD 一张

1 外拍现场教学示范录像，独家技巧大公开！ 2 精选美女图片30张无私分享给读者！

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

清纯美女这样拍

人像摄影的用光、美姿与构图技巧

黑面 著　　张健 改编

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

清纯美女这样拍 ：人像摄影的用光、美姿与构图技巧 / 黑面著 ；张健改编. -- 北京 ：人民邮电出版社，2010.10
ISBN 978-7-115-23473-5

Ⅰ. ①清… Ⅱ. ①黑… ②张… Ⅲ. ①女性—人像摄影—摄影艺术 Ⅳ. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第134597号

版权声明
本书原名为《黑麺X美少女摄影技巧》，由城邦文化事业股份有限公司尖端出版授权人民邮电出版社在中国大陆地区独家出版发行。版权所有，侵权必究。

内容提要

用光、美姿与构图是拍出成功人像照片的关键。备受推崇的台湾超人气摄影师黑面将在本书中告诉你如何利用光线打造照片的完美质感，如何使用广角镜头、定焦镜头、长焦镜头和相机套头拍出好看的人像照片，如何挑选漂亮背景，如何裁切取舍构图，以及如何引导模特快速融入拍照情境，使拍摄美少女变成一件最快乐的事。

本书适合喜爱人像拍摄的摄影爱好者阅读参考。

清纯美女这样拍——人像摄影的用光、美姿与构图技巧

◆ 著　　黑　面
改　编　张　健
责任编辑　王　琳

◆ 人民邮电出版社出版发行　北京市崇文区夕照寺街14号
邮编　100061　电子函件　315@ptpress.com.cn
网址　http://www.ptpress.com.cn
北京盛通印刷股份有限公司印刷

◆ 开本：787×1092　1/16
印张：7
字数：212千字　2010年10月第1版
印数：1－5 000册　2010年10月北京第1次印刷
著作权合同登记号　图字：01-2010-2503号
ISBN 978-7-115-23473-5

定价：39.00元（附光盘）

读者服务热线：(010)67132692　印装质量热线：(010)67129223
反盗版热线：(010)67171154

黑面 ——人像摄影的用光、美姿与构图技巧
清纯美女这样拍

Contents 目录

004 Light
光线决定一切——寻找好光线的技巧

试了网上许多高手分享的拍照经验，相机换了一个又一个牌子，镜头换了一支又一支，钱越花越多，怎么还是拍不出漂亮的照片？
黑面告诉你解决一切问题的根本——光线，唯有光线才是决定一张照片质感的最主要因素！

030 Lens
镜头这样用就对了——黑面的使用秘籍大公开

广角镜头、定焦镜头、长焦镜头、套头，到底使用哪种拍出来的人像才好看？
只有小型便携数码相机怎样能拍出有感觉的人像？
黑面告诉你使用各种镜头的窍门，让你融会贯通，从而全面提升镜头的战斗力！

058 View
随处都是好场景——教你随手一抓都是漂亮背景

为什么一样的地方，别人拍摄的照片既漂亮又有感觉，而我拍摄的照片既杂乱又没有味道？
黑面告诉你挑选漂亮背景的诀窍，让你的生活中到处都是拍照的好场景！

074 Nature
新手美女大翻身——拍出最自然的美丽

没有模特女友怎么办？老婆和女儿没有拍照经验怎么办？
黑面教你怎样引导新手美女快速进入拍照情境，从此让拍照成为一件最快乐的事。

094 Composition
构图高手速成法——人像裁切取舍诀窍

切切切切切——如何裁切半身人像？如何裁切全身人像？大头照切到哪里？
构图是否需要背那么多构图线，什么情况下采用什么构图方法，黑面通通告诉你！

Wingman Portraits Photography Bible

Light 光线决定一切——寻找好光线的技巧

试了网上许多高手分享的拍照经验，相机换了一个又一个牌子，镜头换了一支又一支，钱越花越多，怎么还是拍不出漂亮的照片？

黑面告诉你解决一切问题的根本——光线，唯有光线才是决定一张照片质感的最主要因素！

■ 相机 / 尼康 D3，镜头 / 50mm f/1.4G，焦距 /50mm，光圈/ f/3.5，曝光时间 1/1000s，ISO/200，闪光灯/隔

[运用光线的诀窍]

顺光和逆光

最近网络上流行分享各种相机的拍摄数据，其出发点是好的。可是在这里笔者要跟各位分享的是——决定一张照片质感的最重要的因素依然是光线。光线控制得好，照片的质感就好，锐度、颜色饱和度、皮肤的颜色与质感都是在拍摄时随着拍摄场景与光线的变化而变化的。后期处理可以改变一张照片的对比与色彩倾向，但改变不了质感。

在拍摄美女人像时，如果目的是要拍出柔美、粉嫩动人的皮肤，笔者建议选择逆光的场景拍摄。对美女人像来说，逆光拍摄的好处很多，虽然在补光上需要一定的技巧，但如果可以掌握这点，那么对提升摄影师的拍摄水平会有很大的帮助。

以下为读者整理并归纳了顺光和逆光拍摄的利与弊，供读者参考。

technique 1

拍摄对象的眼睛不会被太阳晒到，眼睛可以睁得比较大，这样拍摄的人像自然，比较有神、有灵气。

如果模特眼睛被阳光直射，眼睛就会睁不开，表情也不自然。带女儿、老婆出门游玩时要注意避免这种情况发生，否则越拍她们越不高兴

■ 相机 / 尼康 D3，镜头 / 50mm f/1.4G，焦距 / 50mm，光圈 / f/4.5，曝光时间 / 1/160s，ISO/400，闪光灯/无

同一个模特，当在光线柔和的地方拍摄时，不仅眼睛拍得比太阳直射时大，表情相对也比较生动自然

注意，模特的皮肤上的坑坑洞洞很明显，颗粒感也很重，因此看起来就比较粗糙

technique 2

逆光场景拍摄时，通常照射到拍摄对象身上的光线不会太强，因为照片中反差小的地方细节会比较不明显，所以皮肤上的瑕疵看起来会变少，皮肤会有变好的感觉。如果是顺光拍摄，因为强光直接照射在皮肤上，皮肤的细节会非常明显，痘印、鼻头粉刺全显出来了，皮肤看起来就差了。

■ 相机 / 尼康 D3，镜头 / 50mm f/1.4G，焦距 / 50mm，光圈 / f/4.5，曝光时间 / 1/200s，ISO/400，闪光灯/无

让模特处于逆光或者光线柔和的环境下拍照，由于光线比较弱，反差小的地方细节不明显，但应该锐利的地方，如眼睛和头发等细节一样会很清楚，而且皮肤显得好多了，粉刺和毛孔也都变得不明显了

模特左眼下方有睫毛的阴影，这是因为阳光从上方直射下来，在眼睛下方形成了睫毛的影子。模特的右脸颊上方有比较暗的区域，这是因为直射阳光被右脸颊上的刘海挡住了，所以在这里形成一块阴影。鼻子下方跟嘴巴之间也有明暗的变化，这是因为直射光被鼻子挡住了，所以在嘴巴中间形成了一块阴影。笔者处理这种照片的方法通常是直接删掉，不会在修片这种事倍功半、费力不讨好的事情上浪费力气。这是在拍摄时要特别注意的

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 85mm f/1.4D，焦距 / 85mm，光圈 / f/5.6，曝光时间 / 1/800s，ISO / 200，闪光灯 / 无

如果环境只允许顺光拍摄，记得使模特整个人通通晒到很均匀的光线中去，这样拍起来也是很不错的！记得要晒就通通晒到
DSC_5978

technique 3

一般逆光拍摄时要求呈现模特肌肤的质感，上面两张照片除了表情的自然与否外，其面部皮肤都有明暗不均的现象发生，这是由于阳光直射在脸上产生的阴影造成的。这个问题在右上方那张照片中体现得更明显。

由地上模特的影子来看，在这张图片中，阳光是从模特的右前方直射过来的，再用闪光灯给模特脸上补些光，因为天气好，又是斜射顺光，所以拍摄出来的天空虽然是蓝色，但蓝得不是很纯粹。不过笔者倒是常这样拍，因为跟完全顺光比起来，这样拍摄兼顾蓝天和模特的皮肤，所以会有比较好的结果。注意看，笔者在这里让模特戴上了帽子，利用帽子解决阳光直射带来的脸部阴影问题

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 17-35mm f/2.8D，焦距 / 17mm，光圈 / f/8，曝光时间 / 1/200s，ISO / 200，闪光灯 /

本图是逆光拍摄，光线从模特后方照射过来，打在反光板上，再通过反光板反射回模特身上，因此模特身上的皮肤颜色最均匀，但背后的天空却曝光过度，其实并不是很理想（如果一定要在这种场合拍的话，会考虑将天空舍弃，画面中只留下模特和背景的建筑。）

technique 4

摄影师对蓝天总是有莫名的依恋，如果看到蓝天不拍，不仅手痒，心更痒。在有蓝天的场合，逆光拍摄没办法表现湛蓝的天空，就算是侧逆光，蓝天也会因为明暗不均而蓝得不够纯粹。如果天气好，天空蓝得很漂亮时，可以考虑顺光拍摄，角度抓得好则可以拍出蓝得发黑的天空！

从地上模特的影子我们可以看出这张照片是顺光拍摄的。天空很蓝，如果稍加后期处理，可以很轻松地得到蓝得发黑的天空，但模特脸上的阴影问题也会很明显。因为此时没办法进行补光，所以只能用闪光灯将模特脸上的阴影变淡

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 17-35mm f/2.8D，焦距 / 17mm，光圈 / f/8，曝光时间 / 1/640s，ISO / 200，闪光灯 / 有

本图中的天空之所以蓝得不够纯粹，是因为画面中已经拍到太阳，天空越靠近太阳越亮，越不蓝。如果想拍出纯粹的蓝色天空，就必须在构图时将太阳舍弃

technique ❺

逆光拍摄时，拍摄对象身上的光线通常会比较微弱，如果没办法采取适当的补光手段照亮拍摄对象，又想让主体拥有足够的亮度，则需增加 EV 或使用 M 模式手动曝光，但这样可能会造成背景过亮甚至曝光过度，因此在使用时需要特别注意。

此图的光线从模特背后的落地窗射进来，因为要保持模特的皮肤亮度正常，所以落地窗的细节和窗外的风景都曝光过度了，在没有闪光灯打亮模特身体的拍摄条件下，这是必然的结果

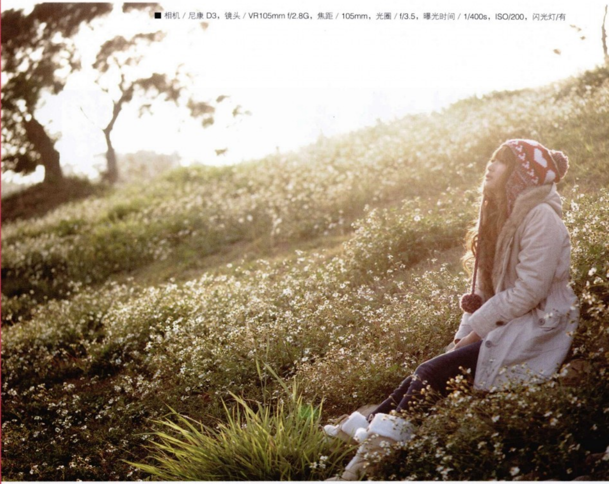
■ 相机 / 尼康 D3，镜头 / 17-35mm f/2.8D，焦距 / 26mm，光圈 / f/3.5，曝光时间 / 1/200s，ISO/400，闪光灯/有

逆光拍摄时如果保留背景的细节，则人物很有可能会因曝光不足而变成黑脸

要修正上一张照片，可以使用反光板或闪光灯进行补光，得到下图这样的效果。需要注意的是，光线很强时，一般的闪光灯和反光板补的光可能压不过太阳光。遇到这种情况时，可以挑选拍摄时间，从而避开强烈的太阳光，例如，早上 7 点到 9 点或下午 4 点到 6 点都是很理想的拍摄逆光场景的时间

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 105mm f/2.8D，焦距 / 105mm，光圈 / f/3.5，曝光时间 / 1/320s，ISO / 200，闪光灯 / 无

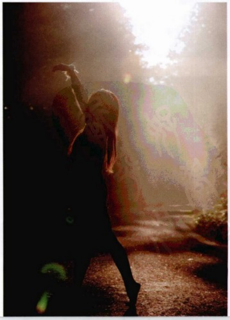
这张照片是早上 6 点半左右拍摄的，光线从模特的斜后方照射过来，笔者利用闪光灯进行补光，使模特的脸和衣服的细节呈现出来，但又不能使其过亮，过亮就破坏现场的光线和气氛了

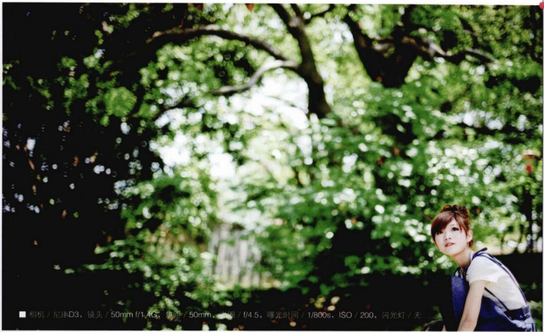


■ 相机 / 尼康 D3，镜头 / VR105mm f/2.8G，焦距 / 105mm，光圈 / f/3.5，曝光时间 / 1/400s，ISO/200，闪光灯/有

这张照片是傍晚 5 点多拍摄的，逆光拍摄时如果涉及天空，那么当强光照进相机镜头时，照片的对比度和饱和度通常比较低，颜色看起来比较淡，这时候可以通过修改相机的设置来提高饱和度与对比度，从而对照片进行修正

需要注意的是，逆光拍摄时最好找侧逆光的场景进行拍摄，正逆光光线太强，且不容易补光。一般摄影爱好者们出外景拍摄时如果没有强有力的闪光灯系统支持，补光还是有一定难度的。当然，拍摄剪影照片就例外了





■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 50mm f/1.4G，焦距 / 50mm，光圈 / f/4.5，曝光时间 / 1/800s，ISO / 200，闪光灯 / 无

同一个场景改成逆光拍摄时，光线透过树叶空隙照射进来，此时拍出来的场景会变成圆形光点，看起来会有梦幻般的感觉

一般顺光拍摄时，因为细节很清楚，所以场景看起来会很杂乱

上图是使用 50mm f/1.4G 镜头拍摄的，这张则是用 85mm f/1.4G 镜头拍摄的，注意到了吗？后面的光点显得更大更圆。一般来说，在进行逆光拍摄时，越长焦的镜头得到的光点越大越梦幻

technique 6

逆光拍摄时，如果有光线从背景的空隙中穿过，那么场景看起来会变成圆形光点，通常会比原来的场景显得更加梦幻。在拍摄梦幻型美女人像时，可以考虑使用这种手法。

■相机 / 尼康 D3，镜头 / VR105mm f/2.8G，焦距 / 105mm，光圈 / f/4，曝光时间 / 1/200s，ISO/200，闪光灯/有

technique 7

逆光拍摄时，因为要把拍摄对象曝光到正确的亮度，所以所拍照片的背景通常会比较亮，看起来阳光明媚。

如果在拍摄时能控制好构图并做出取舍，减少拍摄逆光场景时天空曝光过度的部分，那么既可以拍出光线充足的明亮照片，也不会让背景显得太单调。一般来说，逆光拍摄时可以选择较深色的背景，这样背景比较不容易出现曝光过度的情形

technique 8

逆光拍摄时可以拍出发丝光，从而拍出质感很好的头发。拍摄假发之类的商品时可以考虑采用逆光拍摄，这样拍摄出来的头发会比较像真发。

有光线打在假发上面时，会形成阴影并营造出层次感，这样头发看起来会比较真实且有立体感

光线决定一切——寻找好光线的技巧

■ 相机 / 尼康 D3，镜头 / 24-70mm f/2.8G，焦距 / 56mm，光圈 / f/3.5，曝光时间 / 1/160s，ISO/200，闪光灯/无

technique 9

拍摄网店的衣服时，逆光拍摄出来的衣服的颜色会比较统一，不会有亮暗不均的情况发生。

拍摄网店的衣服时，如果光线不均匀地照射到衣服上，衣服会显得亮暗不均匀，质感也会比较差。有些买家对这点很在意，因此拍摄网店衣服的摄影师需要特别注意

以上是顺光与逆光拍摄的说明，下面再帮大家整理出顺光与逆光拍摄的利弊。

逆光拍摄的好处

1. 眼睛不会被太阳直射，可以睁得比较大。
2. 逆光拍摄时皮肤细节比较不清楚，拍出来的皮肤会比较好。
3. 与顺光拍摄相比，逆光拍摄时模特比较舒适，眼睛与妆可以支撑比较长的时间。
4. 背景出现圆点般的焦外成像时，看起来比较梦幻。
5. 用反光板补光时，可以利用反光板的颜色来修正光线的色调，尤其是光线偏黄时，可以利用银色反光板使光线不那么黄，这样拍摄出来的人像会比直接被光线照射的白皙。相反，如果光线颜色偏蓝，可以利用金黄色反光板使光线变黄，从而使模特的皮肤看起来不那么偏蓝。

逆光拍摄的坏处

1. 不容易拍出以蓝色天空为背景的照片。
2. 补光补得漂亮需要一定的技巧。
3. 低反差的地方细节会不明显。

阴天时天空上方的云就像超大的柔光罩或无影罩，将太阳光变得很柔和，这种情况下很容易拍出柔美自然的人像照。但要注意除非有必要，否则不要把一片惨白的天空拍摄进来

■ 相机 / 尼康 D3，镜头 / 50mm f/1.4，焦距 / 50mm，光圈 / f/1.4，曝光时间 / 1/1600s，ISO/400，闪光灯/无

顺光拍摄的好处

1. 颜色鲜艳，如果需要拍摄蓝天，就建议顺光拍摄，用蓝天来衬托人像。
2. 细节清楚，如果要表现出拍摄对象的细节，就可以考虑顺光拍摄。
3. 阴影明显，可以利用阴影来表现出与平时不一样的感觉。
4. 表现男性健壮肌肉的质感或身体线条时，顺光尤其好用。

顺光拍摄的坏处

1. 拍摄对象的眼睛被强光直射，瞳孔收缩，眼睛拍出来会比较小。
2. 拍摄对象因为被太阳晒着会比较不舒服，尤其是当摄影师动作较慢时，会显得不耐烦或者表情不够自然，万一眉头皱起来或者眼睛睁不开，拍出来就不好看了。
3. 拍摄对象被太阳晒久了之后，脸上的妆容易因为流汗而花掉，所以需要一直补妆，一补再补之后会使妆的质感越来越差，拍出来的效果就会很差。
4. 如同闪光灯直射一般，光的质感显得生硬。因为强光直接打在拍摄对象的脸上，所以细节会非常清楚，拍摄对象脸上的瑕疵也会暴露无疑。

对笔者来说，通常会选择顺光场景拍摄男生，逆光场景拍摄女生。

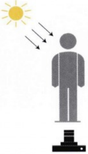
读者可以将这张照片与第 7 页的 DSC_5978 相比较，从中可以很明显地看出，阴天环境下拍摄的模特身体下方的影子并不明显，肌肤质感看起来明显比 DSC_5978 柔美

★ 逆光拍摄

good light 1 ▶▶▶室外拍摄时最重要的是掌握太阳光直射的方向。左图是正逆光，即光线从模特正后方照射过来，这时候是最难拍的，如果补光的技术不够强，往往会拍成剪影照片。除非有特殊要求，否则应尽量避免这种情况发生。

★ 逆光拍摄

good light 2 ▶▶▶侧逆光是逆光拍摄时很常用的光线，通常最适合侧逆光拍摄的时间是早上6点到9点，下午4点到6点。在此时段拍摄时很容易利用反光板进行补光，因为光线是斜射进来的，只要找到太阳的位置，安排好反光板，即可很容易地用反光板为模特补光。



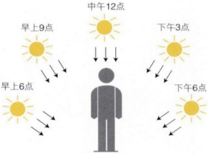
★ 使用反光板拍摄

good light 3 ▶▶▶通常用反光板补光时，第一件事就是找到太阳。找到太阳后再想办法辨识出光线照射的方向，然后调整反光板的角度与位置，使光线照射到反光板上，再用反光板把光线反射到模特身上，并且通过调整反光板的角度及其与模特的距离来调整光线的强度和角度，以求为模特打出最理想的光线。

太阳光从模特后方照射到反光板上，再经反光板反射到模特身上

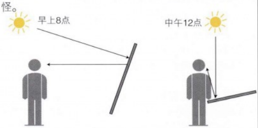
★ 逆光拍摄时机

good light 4 ▶▶▶逆光拍摄时，光线的角度对照片的影响很大，光线的角度越斜效果越好，尤其是在使用反光板补光的时候，越接近中午越不好补光，逆光拍摄的效果也就越不好，甚至没办法使用逆光拍摄。



★ 反光板拍摄时机

good light 5 ▶▶▶当太阳光斜射时，可以很容易地用反光板进行补光，可是接近中午时，用反光板补光就越来越难了。到了正午时，甚至要将反光板放到模特的下方才能补光，可是这时候补的光是底光，就像吓唬人时拿手电筒由下巴往上照一样，模特会变得很丑很怪。



★ 顺光拍摄时机

good light 6 ▶▶▶一般来说，因为顺光场景中的光线会照亮相机前面的整个场景，等于是太阳光将眼前的拍摄环境全部打得很亮，所以整张照片的细节都会很清楚。这种场合下特别适合拍摄风景照和需要呈现质感及细节的人像照，此时颜色也会因为光线充足而显得特别饱和鲜艳，但要特别注意控制阴影。

阴天拍摄的优劣分析

除了以上说的顺光和逆光摄影外，还有另外一种情况就是阴天和多云条件下的摄影。遇到这种情况时，有些摄影师可能看到天阴阴的就收起相机不拍了，殊不知阴天恰恰是拍摄美女人像的好时机。

阴天时，天空中的云就像是超大型柔光罩，当太阳光透过天上厚厚的云层照射到地球表面时，光线的方向会变得不明显，也会变弱，此时照射在外景模特身上的光线变得柔和，摄影师不需要太多技巧就可以拍出明亮柔和的影像。摄影师可以尽量尝试在这样的光线下进行拍摄。

阴天拍照的禁忌比顺光和逆光拍摄时的禁忌要少，但笔者习惯在阴天拍照时画面中尽量不带入天空。没有细节颜色的天空常常是惨白一片，不讨人喜欢，除非拍摄时已经想好要在天空中加字做合成图，或者想在画面中留白以增加想象空间。

当然，在阴天拍摄也不全是好处。阴天拍摄最大的缺点就是没有特色，没有逆光拍摄时的梦幻背景和戏剧化的光线，也没有顺光拍摄时鲜艳的颜色和清楚的细节。平平淡淡的影像风格就是阴天拍摄的写照。

场景补光的诀窍

在了解了顺光和逆光的差别和拍摄技巧后，接着来谈谈场景补光的诀窍。室外拍摄时如果有助手或朋友帮忙拿反光板，那是再好不过的事情了，这样可以利用反光板来给拍摄对象补光。如果没有人帮忙拿反光板，则可以利用外置闪光灯补光。

对需要补光的场景进行补光时，如何补光才算好？笔者认为补光如果可以补得浑然天成，即使有补光的效果，但是看起来就像没有补光一样，那就成功了。不管是用反光板还是闪光灯，都可以做到这一点，重点在于如何让补的光很自然地融入现场的自然光里面，当外来的光线融进自然光以后，画面看起来就是不留痕迹的补光了。需要注意的是，补光的原则是补的光刚好或者稍稍不足都可以，如果补得太过，补到拍摄对象上的光太强，则会显得很不自然。

很多摄影初学者对使用闪光灯都很恐惧，没办法控制好闪光灯，认为这是很复杂的东西。其实换个角度想，把闪光灯当成是反光板，反光板是通过调整与模特的距离及反射光线的角度来控制打到模特身上的光线的，原理其实都是一样的，只要能掌握其中共通的原则，相信很快就能掌握闪光灯和反光板的补光技巧。

主宰曝光　熟练使用M模式

通常在逆光拍摄时，笔者习惯使用的测光模式是 M 模式（手动曝光模式），使用这种模式进行拍照的原因在于，逆光时如果使用相机内的测光模式，如 A 模式（光圈优先）或 P 模式，甚至 S 模式，都不容易得到让人满意的效果，通常都会偏暗。当然可以选择使用点测光并搭配调整 EV 值来修正曝光，可是这样太麻烦了，需要控制的参数太多了，一般初学者容易因为参数太多而搞混，反而拍不出好照片。

笔者推荐使用 M 模式的原因在于 M 模式参数最少，只有光圈和快门两个参数。使用 M 模式时，不需要去思考测光模式，无论是点测光还是中央重点测光或矩阵测光，在使用 M 模式时都是没有意义的，因为这时候是靠摄影师的眼睛来判断曝光的，摄影师觉得这样曝光拍起来漂亮，那就这样曝光。

就笔者而言，拍照时是不参考测光表的，一切以个人喜好为准则。如果使用 M 模式时还要看测光表，一定要调整光圈和快门，把测光表的游标调整到正中间才敢按下快门，那使用 M 模式就没有一点意义了，因为这样还是相机在帮摄影师决定光圈和快门的组合。

在后面讲述拍摄新手模特的那个章节中提到摄影师就是要大胆，在使用 M 模式上也是这样。曝光错了，调整一下再拍一张，多拍几张，多积累经验，总会抓到诀窍的。如果都不敢用，不敢跳出相机的控制，就只能永远让相机替你决定画面的曝光了。

当然，这样做的前提是先把相机屏幕的亮度和家里电脑屏幕的亮度进行同步，让两者的亮度和颜色尽量一致，这样拍照时相机的 LCD 屏幕才有参考的价值。如果相机 LCD 屏幕的亮度和家里电脑屏幕的亮度差太多，那么在相机 LCD 屏幕上面看起来很棒的照片回家看不是太暗就是太亮，这样就不适合使用 M 模式了。所以这个办法只适用于数码相机，如果是传统胶片相机，没办法搭配 LCD 屏幕随时拍摄随时观看就不能这样拍了，除非摄影师的经验非常丰富，什么场景、什么光线，一看就知道如何设定光圈和快门，那就另当别论了。

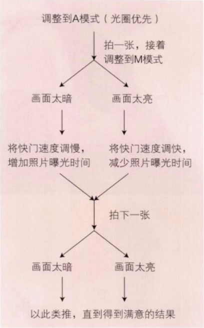
使用 A 模式开始拍摄，为的是先控制好景深，接着再通过改变快门速度来调整画面的明暗，直到得到满意的照片。以上就是 M 模式的用法。当然，当光线不足的时候，记得将 ISO 值提高，直到快门速度可以达到摄影师需要的安全速度为止。

熟练使用 M 模式之后有两个方面的好处，一方面是将来在摄影棚拍摄时能很快上手，另一方面也让摄影师在某种程度上不再受到限制，一样的场景要暗要亮，通通由摄影师自行决定，不会在很亮的场景中就只能拍得很亮，在很暗的场景中就只能拍很暗的照片。了解了光圈和快门的关系之后，在暗的场景中拍照时要拍出明亮的感觉，只要降低快门速度，让照片的曝光时间够长，自然能拍出明亮的照片。在很亮的地方要拍出暗色调的照片，只要提高快门速度，减少照片曝光的时间即可。只要能够理解并且灵活应用 M 模式，摄影师拍照时所受环境限制的影响就会大大减小。

除了曝光以外，白平衡也是摄影师要掌握的项目，笔者拍摄时习惯使用自定义白平衡。拍摄时如果觉得颜色偏黄，就把色温降低，如果觉得颜色偏蓝偏冷，就把色温调高。笔者建议读者试着让自己去掌握所有的拍摄设定，习惯这种拍摄方式后，不论换什么牌子的相机，都不会有因为换了相机就不会拍照的问题出现。

当然，有些人习惯拍好后再回家修图，这也是一种办法。可是如果拍得太暗，回家在使用软件调亮后，画质其实会变差一些，尤其是画面中比较暗的地方，经过软件调亮后，暗部就会产生噪点，画面看起来就没有那么干净了。

使用 M 模式时，如果摄影师没有经验，可以按照以下方式进行练习。



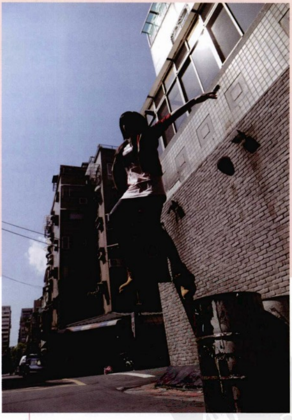
通常相机在进行自动测光时，会倾向于保留画面的明暗细节，所以画面中如果有很亮的区域，如上图中模特后面的水池等，如果让相机自动控制曝光，它会选择让水池不要曝光过度。可是这样的话就会导致模特的脸看上去比较黑，如果靠后期修图将画面提亮，那么模特手部下方暗部的石椅就会出现噪点，令画面看起来不干净。所以笔者在拍照时，会选择一次就将模特脸部曝光好，通常这样皮肤的质感看起来会比较好。只是在这样的场景上需要牺牲背景的细节，这是摄影师要决定如何取舍的地方。

寻找阴影处

摄影初学者常犯的毛病是认为在强光下拍照就能把人拍得很亮，不幸的是刚好相反。在强光下拍摄时通常会把人拍得比较黑，而且前面提到的顺光拍摄的弊端也会显现出来，拍出来的效果也不好。

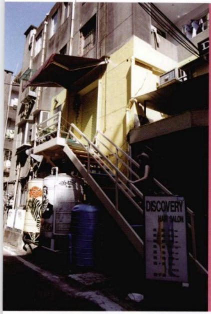
这是因为相机的测光原理通常是让整个画面不要过亮或过暗，在强光下拍摄时，背景通常比拍摄对象亮，而相机测光时又会以背景不曝光过度为原则，因此在背景曝光正常时，人看起来就会很黑。遇到这种情况时虽然可以想办法补光或让背景曝光过度来拍出更好的照片，不过这需要花更大的功夫，是费力不讨好的做法。

所以在光线条件不好时，笔者建议大家找阴影处拍照，所谓阴影处就是太阳晒不到的地方，通常这种环境下的光线都会比较柔和，拍出来的效果会比在强光下拍摄的效果要好。



在强光下拍摄时，如果对相机的测光和曝光原理没有认识，很容易拍出这样人物很黑的照片

以此场景为例，拍摄地点是画面中颜色很丰富的梯子，虽然黄色的墙壁也是很好的场景，可是因为光线直射到墙上，所以要对场景进行相应的取舍(如果要用光影效果表现气氛，则可以考虑)



让模特坐在地上后，开始调整模特的位置，由于图中模特坐的位置会晒到太阳，模特的脸和手臂都出现曝光过度的现象，因此我让模特向下移动

这张就是拍摄的成果，笔者让模特往下移到不会晒到太阳的地方，整个环境处在光线很均匀的条件下，整张照片的细节看起来很丰富，而且也很顺眼。另外要注意的是，笔者将红色、紫色与橙色相间的梯子作为背景，这些颜色都比皮肤的颜色深，可以将皮肤衬托得非常漂亮

■ 相机 / 尼康 D3，镜头 / 24-70mm f/2.8G，焦距 / 55mm，光圈 / f/3.5，曝光时间 / 1/200s，ISO/200，闪光灯/有

■ 相机 / 尼康 D3，镜头 / 50mm f/1.4G，焦距 / 50mm，光圈 / f/1.4，曝光时间 / 1/1600s，ISO/200，闪光灯/无

阴影处并不一定在屋檐下面，只要是可以遮住太阳光的地方就可以了。例如，本例请模特站在树荫下面，因为拍摄地点在农田，中午光线又很强，所以笔者找了一个树丛，让模特待在树荫下面避免被太阳光晒到。如此营造出一个光线均匀的环境，很容易拍出漂亮的照片

■ 相机 / 尼康 D3，镜头 / 24-70mm f/2.8G，焦距 / 42mm，光圈 / f/5.6，曝光时间 / 1/320s，ISO/200，闪光灯/有

如果真的找不到遮阳的地方，遮阳伞也是可以利用的道具。让模特待在用遮阳伞制造出的阴影中，即可拍出曝光均匀的照片（注意，这张实例图故意将模特只遮一半，从而使大家可以很清楚地看出有没有待在阴影处的差异）

室内场景

拍摄室内场景是令很多摄影师头疼的事，主要是因为室内光线比起室外来说更不充足，而且快门速度过慢导致失误率很高，用闪光灯又容易使拍摄场景一片惨白，一来二去摄影师就失去了信心，越来越不喜欢在室内拍摄人像，或者不愿使用闪光灯。他们认为用闪光灯拍出来的人像不自然，于是逐渐成为了自然光派的摄影师。

其实室内拍摄的难度要比室外高，但只要掌握了一些基本原则，你会发现其实并没有想象中那么困难。下面笔者会将室内拍摄的一些心得与大家分享。

technique 10

寻找靠窗的位置。在室内拍摄时，寻找靠窗的位置拍摄是比较容易的，如果窗户够大，光线会很充足，这时候拍起来和室外没有什么两样，只要曝光够精确，很容易拍出令人满意的作品。

■ 相机 / 尼康 D3，镜头 / 50mm f/1.4G，焦距 / 50mm，光圈 / f/2.8，曝光时间 / 1/200s，ISO/400，闪光灯/无

白天在大窗户旁边拍照，即使是在室内，一样会有充足的光线，不需要使用闪光灯

在室内拍摄时如果找不到窗户，现场又没有自然光源可以利用，在不方便打闪光灯的情况下（如书店或餐厅），可以寻找现场可利用的人造光源进行补光。需要注意的是，寻找人造光源时光源的方向性如同在户外拍摄时一样，让光线从人物的斜前方照射是最理想的。如果光源在人物的后面，就变成逆光场景，若不使用闪光灯，模特的脸上就会是一片黑色。如果光线从人物正上方射来，就会变成顶光场景，人物脸上的阴影将会给后期处理带来麻烦。如果光线从人物正下方射来，就会变成底光，拍起来像鬼片一样，就不好了。

本图的光源是画面左边的台灯，但位置在模特的后方，变得有点像侧逆光，在不用闪光灯补光的情况下，模特的脸会变得黑黑的。如果一定要在这个位置拍摄，则需要调慢快门速度，使曝光时间变长，以便让模特的脸得到充分曝光

让模特往前走到另一盏灯的右后方，光源变成上图中的那盏灯和本图中模特左前方的灯，它们一起给模特补光，将模特脸部打亮，画面看起来就会好很多

technique 11

利用室内光，并让模特移动位置，直到找到合适的光线。

■ 相机 / 尼康 D3，镜头 / 85mm f/1.4D，焦距 / 85mm，光圈 / f/3.5，曝光时间 / 1/100s，ISO/600，闪光灯/无

通常我们在拍摄时不会在画面中安排比模特还抢眼的物体，这样就会使观众的注意力没办法集中到作为拍摄对象的模特身上。因此拍摄时可以利用构图将光源部分裁掉，这样画面中就不会出现比模特还抢眼的部分，从而使观众的注意力全部放在模特身上

在上图这个范例里面，模特仅仅往前走了一两步，但拍摄的结果却有很大的差别，所以拍摄时要随时留意现场的状况，细心寻找对自己有利的环境，多加尝试才是最重要的。

自创光源

当室内光线不足，并且也没有窗户可以提供足够的光线拍摄时，我们唯一的选择只有自创光源。虽然现在相机越来越高级，可供调整的ISO值越来越高，但光靠调整ISO值是不行的，强行调整ISO值使其满足曝光虽然一样可以拍摄，但拍摄主体的清晰度、颜色干净度与画质都会大打折扣，要拍出一张理想的照片，适当的补光是必需的。拍照时学会利用一切可以利用的光源为主体补光，这是一个好的摄影师需要努力的目标。

室内补光最常用的是外置闪光灯，影室灯或外拍灯那种太大、太重或太贵的器材就不在本书的讨论范围了，毕竟笔者写本书的用意还是希望所有有相机的朋友都能利用好手中的器材拍出好的照片。使用外置闪光灯最常用的手法是反射闪光，所谓的反射闪光其实跟使用反光板的道理一样，反光板是反射太阳光到模特身上，使用闪光灯则是由闪光灯制造光线，然后打到白色物体上，再把白色物体当反光板将光线反射到模特身上，从而达到补光的效果。

这样做的原因是太阳光或闪光灯直接照射时通常光线太强、太生硬，所以需要透过反光板来让光线变柔和。特别是使用外置闪光灯时，由于灯头大小有一定的限制，透过墙壁反射光线的面积会变得很大，因此补在模特身上的光就会显得更均匀、漂亮。

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 50mm f/1.4G，焦距 / 50mm，光圈 / f/3.5，曝光时间 / 1/125s，ISO / 1600，闪光灯 / 有

寻找光源并没有一定的准则。这张照片是在地下停车场拍摄的，模特脸上的红光是用车子的倒车灯照出来的，所以说好的摄影师善于利用一切可以利用的光源来为自己的照片添彩，而不拘泥于自然光，有时候一点点小创意常常会带来惊喜

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 24-70mm f/2.8G，焦距 / 32mm，光圈 / f/3.5，曝光时间 / 1/60s，ISO / 1600，闪光灯 / 有

在室内使用闪光灯为模特补光时，可将闪光灯的模式设定成慢速同步。使用这种模式拍摄时，快门速度可以放慢到使背景有足够的时间被曝光到适当的亮度。

对闪光灯不熟悉的摄影师可能因为不了解这个关系，而让拍摄对象与背景光线没办法融合在一起，导致拍出的模特与背景像是两个世界。拍多了这种照片，又不知道如何改善，久而久之随着挫折感的增强，就开始逃避使用闪光灯了。

这其实一点都不难，只是需要多多练习。通常用闪光灯在室内补光时可使用 M（手动）模式，利用光圈和快门控制背景的景深与亮度，从而使背景获得足够的曝光。然后再使用闪光灯打亮拍摄主体。

如果室内光线不够明亮，即使把光圈开到最大，快门开到很慢，依然没有办法让背景获得足够亮度时，可以考虑提高 ISO 值（感光度），感光度越高，在光圈和快门组合不变的情况下，画面越亮。除非是很极端的环境，否则通常 ISO 设置到 1 600 就足够了。

■ 相机 / 尼康 D3，镜头 / 50mm f/1.4G，焦距 / 50mm，光圈 / f/1.8，曝光时间 / 1/50s，ISO/800，闪光灯/有

除了原本打向模特的光线外，在背景处另外准备了一盏外置闪光灯，利用离机闪光灯打亮背景。注意看图片右方格子状的镜子，两张照片最大的差异就在这里，一张显得平淡无奇，另一张则显得闪闪发亮

除了墙壁外，其他只要是白色的室内建筑，都可以当做反射光线的反射面，例如，此范例就是利用离机闪光灯将光线打向白色柱子，再将光线反射回模特身上得到的效果

■ 相机 / 尼康 D3，镜头 / 24-70mm f/2.8G，焦距 / 70mm，光圈 / f/3.2，曝光时间 / 1/125s，ISO/3200，闪光灯/有

注意看，这根白色柱子是画面中最亮的地方，可以得知离机闪光灯的光是打向柱子，而不是打向墙壁的，墙壁距离模特太近，外置闪光灯功率可能不够，所以选择向柱子打光

使用闪光灯为模特补光时，最怕闪光灯光线太强压过现场光，从而造成人物身上的光线跟现场光不协调，疏离感很重。上面这张照片就是因为闪光灯光线太强，使得现场的气氛无法得到重现。

要解决上面这张照片中的问题，就要放慢快门速度，让背景曝光到足够的亮度，而且让现场光渲染到模特，使模特身上的光不仅仅是闪光灯的光，然后使现场光与闪光灯的光适度融合就可以了。

如果了解了这个原理，其实在任何场合，只要在器材的能力范围内，都可以利用闪光灯拍出质感很强的照片。例如，现在很多人喜欢去拍展会模特，只要控制好光圈和景深，然后搭配合适的 ISO 感光度和快门速度，使背景足够亮，接着再为闪光灯设定合适的功率输出给模特补光，自然就可以拍出令人满意的人像作品。

一般我们需要了解光线的运作原理和使用方法，只要了解得当，不论是户外还是室内，都可以利用手边任何用得上的光源来进行创作，随着经验的增长，自然越来越驾轻就熟，越拍越顺手。

如果只是死背光圈、快门与闪光灯功率的组合，一旦换了场景，万一没有记住这个场景该怎么拍，很可能就不知道如何去拍，最后只能随便拍拍了事。

technique 12

最后再提供一个小技巧供大家分享。不论是外拍还是棚拍，甚至在旅途中进行拍摄，如果不是要刻意强调阴影的拍摄风格，建议摄影师穿白色衣服进行拍摄。因为在室外逆光拍摄时可以利用白衣服反射太阳光来给模特补光，室内找不到反射介质而采用反射闪光时，也可以通过使用闪光灯打自己的白色衣服来反射光线，总之好处非常多。当然，除了白色衣服外，粉红或红色衣服、蓝色衣服都可以借着反射光线稍稍修正模特皮肤的颜色。这看起来微不足道的细节在某些时候还是可以帮摄影师大忙的。

Lens | 镜头这样用就对了—黑面的使用秘籍大公开

广角镜头、定焦镜头、长焦镜头、套头，到底使用哪种拍出来的人像才好看?
只有小型便携数码相机怎样能拍出有感觉的人像?
黑面告诉你使用各种镜头的窍门，让你融会贯通，从而全面提升镜头的战斗力!

[镜头的使用诀窍]

大光圈定焦镜头

大光圈镜头最大的特点在于光圈大，在拍摄对象与背景距离一定的条件下，可以获得比较浅的景深，也就是说背景会比较模糊。在背景比较模糊的情况下，通常主体就会凸显出来了，这时候就可以发挥大光圈镜头的优势了。

大光圈镜头的优点

1. 光圈大，在主体与背景距离不变的情况下，开大光圈拍摄可以获得比较模糊的背景，从而来凸显主体，通常可以用于街拍，让杂乱的街头景物变得模糊。
2. 开大光圈可以在低照度环境下获得较高的快门速度，从而提高拍照的成功率。
3. 与相同焦段、光圈f/2.8的变焦镜头相比，定焦镜头的体积小，重量轻。

大光圈镜头的缺点

1. 光圈f/1.4的镜头通常是定焦镜头，焦段固定，需要移动相机进行取景。
2. 开大光圈时景深很浅，容易拍出失焦模糊的照片。
3. 镜头焦段固定，常需要用不同视角来呈现不同的透视感，因此需要频繁更换镜头。

广角镜头的优点

1. 可以利用广角镜头的变形特性来修饰拍摄对象的身材。
2. 可以利用其透视变形的特性来增强画面的张力与主体的冲击力。

AF-S 50mm f/1.4G

AF-S Zoom 17-35mm f/2.8D-IF

AF-S 70-200mm f/2.8G-ED-VR-II

广角镜头的缺点

1. 控制不好变形的话，画面会很奇怪。
2. 容易拍出画面太杂乱的照片，导致找不到照片的主体。
3. 视角越广的镜头越要注意保持画面的干净，对构图取舍的难度也会相应增加。

长焦镜头的优点

1. 用来拍摄全身照并且模特周围有景物，这样可以很容易将模特从背景中心凸显出来。
2. 可以利用长焦镜头压缩场景的特点来简化背景。

长焦镜头的缺点

1. 通常比较重，不便于长时间拍摄，且因为镜头又大又重，所以对安全快门速度的要求比较高，拍摄时更需要注意保持相机的稳定性，否则很容易拍出模糊失焦的照片。
2. 体积通常比较大，不便于携带。
3. 如果退得不够远，会变成拍摄模特半身肖像，这样就没特色了。

※对于脸圆的模特，通常笔者会选择广角镜头拍摄，脸长的模特可以用长焦镜头拍摄。

[广角镜头的使用时机与诀窍]

一般来说，广角镜头就像一把双刃剑，用好了可以为自己的作品加分，用不好可能会令自己的作品大打折扣，它是一种使用时很需要经验和技巧的镜头。

用广角镜头拍摄人像时，最大的问题是控制变形，变形控制得好，不仅可以修饰模特的脸型、腿型甚至改变模特的整体形象，用不好则可能把一个身材很修长的模特拍得很丑，这里面的诀窍笔者将在下文中与大家分享。

■ 相机 / 尼康 D3，镜头/17-35mm f/2.8D，焦距 / 17mm，光圈 / f/4，曝光时间 / 1/100s，ISO/200，闪光灯/无

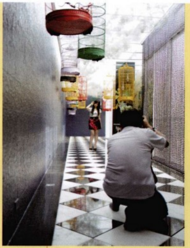
这组范例是比较能表现广角镜头张力的拍法，注意看范例中笔者与模特的相对位置，笔者是很靠近模特的。只有使用这种拍法，才有办法将模特从画面中凸显出来，才能够展现魅力

另外，这组照片的另一个差异在于左图，模特的脚部位置非常靠近画面底部，这样拉伸的效果就得以很好地发挥

technique 1

如何表现广角镜头的张力？要表现广角镜头的变形张力，最重要的是进行近拍，所谓广角要近，指的是广角镜头要接近目标拍摄。有位摄影前辈曾经说过，如果你拍得不够好，是因为你靠得不够近。这句话有很多层面上的解释，但用在广角镜头上就是指你的广角镜头如果用得不够好，怎么拍都拍不出特色，那不能赖你的镜头，而是你离拍摄对象不够近。

■ 相机／尼康D3，镜头/17-35mm f/2.8D，焦距／17mm，光圈／f/4，曝光时间／1/100s，ISO／200，闪光灯／无

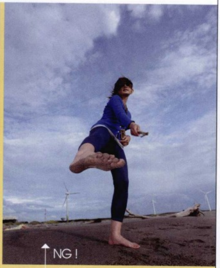


左图是很多使用广角镜头的新手拍照时最容易犯的毛病，从上图可以看出，笔者离模特是有一定距离的，这样拍的坏处是没法表现广角镜头的张力，感觉模特和背景上的一些杂物是同等分量存在的，甚至画面左上方的绿色鸟笼比模特还要抢眼些。通常使用广角镜头时，离镜头最近的物体是最抢眼的，所以这张照片的主体就变成绿色鸟笼了

使用广角镜头拍摄时，离模特太远会使主体显得不够突出，且带入太多背景也会使画面显得太杂乱等

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 17-35mm f/2.8D，焦距 / 17mm，光圈 / f/6.3，曝光时间 / 1/800s，ISO / 200，闪光灯 / 有

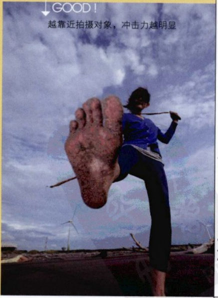
跟上图相比，走近模特进行拍摄，模特在画面中所占的比例大了，看起来就显眼多了



NG！

GOOD！

越靠近拍摄对象，冲击力越明显



■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 17-35mm f/2.8，焦距 / 25mm，光圈 / f/5.6，曝光时间 / 1/400s，ISO / 200，闪光灯 / 无

technique 2

适合广角镜头的拍摄角度。用广角镜头拍摄时，除了掌握距离以外，取景的角度也是很重要的。其实不论什么镜头，取景的角度都很重要，但在广角镜头上特别明显。

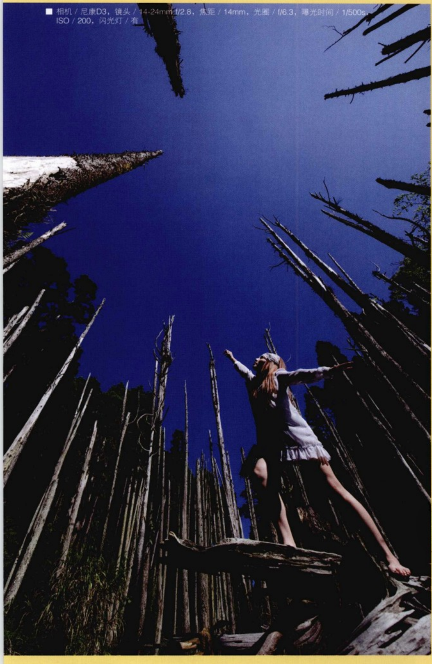
用广角镜头拍摄并且要强调画面的广度和张力时，可以由下往上拍摄，这时候画面的张力最强，线条的延伸扩散最具冲击力。如要获得干净的画面，则由上往下取景拍摄，这时候可以得到最干净单纯的画面。使用广角镜头时最忌讳摄影师站着，模特也站着，这样很容易就会拍出杂乱的画面，而且照片看起来像是模特站在背景纸前面拍摄的。

由上往下取景，并且搭配大片颜色一致的背景，可以得到很干净的背景。背景干净，拍摄的对象就突出，从而可以很容易彰显拍摄的主题

本图的背景很杂乱，且颜色丰富，线条复杂，笔者用广角镜头贴近模特拍摄，当模特在画面中被凸显出来时，就不会让背景抢走了风采

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 17-35mm f/2.8，焦距 / 28mm，光圈 / f/3.5，曝光时间 / 1/250s，ISO / 200，闪光灯/有

摄影师用广角镜头取景时，以低角度躺在模特脚边进行拍摄，这样可以拍出很棒的延伸感和冲击力



■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 14-24mm f/2.8，焦距 / 14mm，光圈 / f/6.3，曝光时间 / 1/500s，ISO / 200，闪光灯 / 有

摄影师使用广角镜头从高角度往低角度拍摄时，比较容易拍出干净的背景

由下往上拍摄最能表现广角镜头的张力和冲击力，这张照片广到连笔者身后的树枝都拍摄进去了，效果看起来很特别。广角镜头和长焦镜头不同，14mm 焦距和 17mm 焦距拍出来的效果差别相当大

本范例是使用19mm广角端拍摄的照片，并利用本页讲解的广角三分法进行构图，跟下图相比，很明显将模特的腿修饰得更长了

technique 3

利用广角镜头的变形来修饰模特的腿型

一般摄影师在拍摄人像时使用广角镜头有一个很大的目的，就是希望可以用广角镜头的变形来把模特的身型拍得更修长，尤其是可以把腿拍得很长。当然这是有诀窍的，用得好的话把五头身的模特拍成九头身都有可能，但是万一用不好，也可能把九头身的模特拍成五头身。

想利用广角镜头把模特的腿拍得很长，前提条件是使用竖构图，由于镜头的特性，横构图会压扁模特，还没拍就失败一半了。

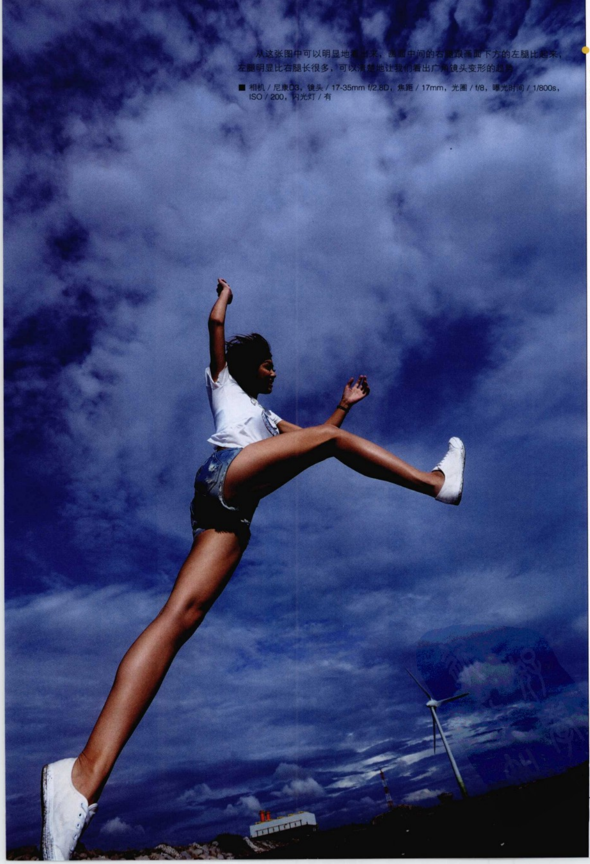
采用竖构图进行拍摄时可以把画面进行三等分，通常笔者会将模特的头和身体放置在画面中间的位置，用广角镜头拍摄时，这个区域的变形程度是最轻的。我们在拍摄时虽然希望模特的腿变长，但不希望模特的头和身体也跟着变形，因此把头、手和身体放在正中间，可以将其变形程度控制到最小。

接着将模特的腿放置在三等分画面下面的那一等分，广角镜头的变形是由中间开始往上、下、左、右拉伸延长的，所以把腿放置在这个部分，就可以轻轻松松地把腿拍得很长。

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 17-35mm f/2.8D，焦距 / 28mm，光圈 / f/3.5，曝光时间 / 1/60s，ISO / 400，闪光灯 / 无

坐着的时候一样可以使用三分法来修饰模特的身材。本图中模特的身体远离镜头，头和腿靠近镜头，因此身体会显得很小，头会比较大，腿会很长，通常观众看到照片时只会注意到腿被拍得很长，并不会注意到头变大了

用50mm镜头拍摄，只能拍出正常比例的模特



从这张图中可以明显地看出来，画面中间的右腿跟画面下方的左腿比起来，左腿明显比右腿长很多，可以清楚地让我们看出广角镜头变形的趋势

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 17-35mm f/2.8D，焦距 / 17mm，光圈 / f/8，曝光时间 / 1/800s，ISO / 200，闪光灯 / 有

拍摄上面这组照片时，模特和摄影师的距离固定，接着移动相机和镜头，让观众看一下模特的脸和镜头取景角度的关系。如前面所述，模特的脸位于画面上方1/3与中间1/3交界处时显得最好看，模特的头位于画面顶端时会变得很大，在画面中间时变形最小，但这样就显不出使用广角镜头的好处了。当模特的脸位于画面下方时，这样的变形效果不讨人喜欢，模特的整个下巴被拉长，脸部畸形，相信没有女生希望自己被拍成这样。因此摄影师在用广角镜头构图时，要特别注意角度的问题。

上面5张图片是用尼康D3000和10-24mm镜头在10mm焦距拍摄的，所以变形很严重，如图所示差别很明显。另外再提供一段短片，它是用28mm等效焦距的广角镜头拍摄的，因此变形不明显，但仔细看仍能看出变化

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 17-35mm f/2.8D，焦距 / 28mm，光圈 / f/4.5，曝光时间 / 1/200s，ISO / 200，闪光灯 / 无

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 17-35mm f/2.8D，焦距 / 25mm，光圈 / f/4.5，曝光时间 / 1/125s，ISO / 200，闪光灯 / 无

上面两张照片的差别在于左图中的腿看起来比较短，身体看起来比较大，身材比例大概是1:1，右图中的腿看起来比较长，模特看起来像九头身美女。产生差别的原因在于右图模特的腿靠近镜头，身体远离镜头，左图的模特则是身体靠近镜头，腿远离镜头。使用广角镜头时，通常是靠近镜头的物体会被强调，加上左图中模特的腿是放在画面中间偏下一点的位置，右图则是按照三分法把腿放在画面右下角，一样的模特，拍出来的效果却差很多

1/3

1/3

1/3

如果将广角镜头变形的效果发挥到最大，可以将模特放在画面下面的那 1/3 等分上，这样会把整个人拉得很长，从而很容易就把模特拍成九头身美女。

除了修饰腿型外，广角镜头也可以修饰脸型，原理一样，可是这次是将脸放在上面 1/3 到中间 1/3 的地方，使脸被拉长，但不是完全拉长，只拉长一点，让圆脸变长一点，但要注意的是脸比较长的模特就不要这样拍了，否则脸会变得更长！

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 17-35mm f/2.8D，焦距 / 26mm，光圈 / f/4，曝光时间 / 1/125s，ISO / 800，闪光灯 / 有

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 24-70mm f/2.8G，焦距 / 24mm，光圈 / f/5.6，曝光时间 / 1/500s，ISO / 200，闪光灯 / 有

当然，要拍出长腿照片，记得要让模特穿高跟鞋，穿了绝对会比没穿高，拍出来的腿型也会比较漂亮

总体来说，把模特的腿拍长的诀窍在于利用三分法，把腿放在画面下面的1/3处，并且把腿放在左下或者右下的位置，让腿靠近镜头，相对于腿的身体与头则远离镜头，这样拍出来的效果会更好！读者可以自行对照来比较拍摄前后的差别

technique 4

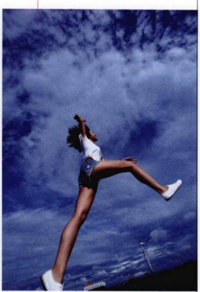
用广角镜头拍摄时容易遇到的问题

广角镜头是利用镜头的变形特性来修饰模特身体曲线的，但凡事总有两面性，控制得好，模特可以变成九头身美女，反之则会变成身材比例很怪的人。

本图的问题在于模特的头太靠近画面上方，导致头部变形得很严重，但是身体和腿由于在画面的中间位置，因此变形很小，这样的效果很不理想

模特的头很靠近镜头，身体跟腿相对远离镜头，这样会把模特的头拍得很大。这种照片偶尔出现一下还是很可爱的，但是如果整组作品都拍成这样就很失败了

使用广角镜头拍摄时，要注意四肢对称的问题，如下图画面中的两条腿安排的位置不一样，导致变形程度不一致，虽然画面很有冲击力，可是有些观众会觉得怪怪的，变形程度太大了



模特的手太靠近画面边缘，导致手部被拉伸变形，看起来像一个美女搭配一双强而有力的粗壮手臂，很不协调。另外，注意这张照片中模特的脸，由于用广角镜头横拍的缘故，脸被挤压变形了

本图有两个问题，第一个问题是两只脚与镜头的距离不一样，所以脚变成一大一小，第二个问题是虽然本图遵循三分法把模特的腿拍长了，但却没有注意到杂乱的背景，把水沟、门牌等一些影响画面美观、分散观众注意力的物品带入了画面，构图很不理想。使用广角镜头时要特别注意保持画面的干净，画面越干净，主体越突出，效果越好

使用广角镜头拍摄主要是为了将模特拉长到极限，把模特的腿放在画面底部的左下方或右下方时，如果不注意的话很容易拍出像左图一样地平线歪斜的照片，从而使画面失去了平衡感。解决这个问题的办法是如右图一样，让模特做一些如跑步之类的动态动作，模特动的时候，地平线的水平倾斜刚好让观众觉得这个画面充满动感，例如，右图会让观众认为模特由左向右跑去，这时候如果地平线是正的，反而显得有点僵硬

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 17-35mm f/2.8D，焦距 / 17mm，光圈 / f/6.3，曝光时间 / 1/800s，ISO / 200，闪光灯 / 有

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 17-35mm f/2.8D，焦距 / 17mm，光圈 / f/6.3，曝光时间 / 1/800s，ISO / 200，闪光灯 / 无

technique 5

广角镜头的取景角度也会影响画面感觉的表现，要拍出模特可爱的感觉，可以多尝试由上往下取景，这样模特会因为头变大，身体变小而显得比较可爱，像小婴儿一样没有侵略性。要拍出模特长腿的魅力，可以由下往上拍，这样腿长头小，感觉身材高挑，会给人更强的视觉冲击力。

[定焦镜头的使用诀窍]

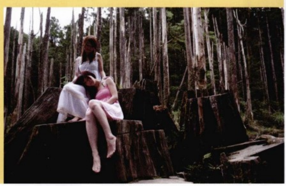
定焦镜头与变焦镜头的差异

第 1 个差异点在于定焦镜头焦段固定，如果要改变构图，必须自己移动身体，靠两条腿走路来改变位置，在某些场合下就很不方便了。例如，跟团出国旅游时，一会要拍远处的景物，一会又要拍视角广的风景，这种情况下，由于定焦镜头焦段固定，有不同需求时就需要更换不同焦段的镜头，此时就不适合使用定焦镜头。又或者在风沙大的海边或沙地，一直更换镜头会导致灰尘进入相机的低通滤镜，从而影响拍出来的照片品质，对相机损耗也较大，这时候就不建议大家使用定焦镜头。

第 2 个差异点在于使用定焦镜头拍摄的照片的画质通常比变焦镜头好，相同焦段下，定焦镜头的变形控制通常比变焦镜头好，这也是虽然定焦镜头在使用上有诸多不便，但将画质作为首位要求的人们依旧喜欢定焦镜头的原因。

第 3 个差异点是定焦镜头的体积和重量通常比较小，在拍摄时不会给摄影师带来负担，但相对于一个变焦镜头涵盖的焦段，要备齐相对齐全的焦段，需要 3 ~ 4 个定焦镜头，总重量和体积并没有减小。

第 4 个差异点也是使用定焦镜头拍摄的最主要原因，即定焦镜头的光圈比变焦镜头大。光圈大的好处在于当光线不足时可以利用大光圈来增大进光量，以提高快门速度，降低因为快门速度不够而导致照片模糊的几率，当然这同样要付出景深太浅，不容易控制的代价。



■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 50mm f/1.4D，焦距 / 50mm，光圈 / f/1.8，曝光时间 / 1/800s，ISO / 200，闪光灯 / 有

左图景深比较深，拍摄主体没办法从背景的树林之间凸显出来，所以本照片中的两个模特也没办法很明显地从画面中得以强调

上图改用大光圈镜头拍摄后，利用比较浅的景深来控制进而突出主体和背景，使背景稍显模糊，这样就不会扰乱主体的呈现，从而成为“称职”的背景

使用定焦镜头凸显主体的诀窍

A. 靠控制光圈大小来决定景深

依笔者的使用习惯，通常在背景比较杂乱，使用变焦镜头无法把主体凸显出来的情况下使用定焦镜头。

根据以前的经验，拍摄全身照时笔者习惯使用 f/1.4 ~ f/2.8 的光圈，拍摄切到腰部的半身照时通常使用 f/2.8 ~ f/4 的光圈，拍摄切到肩膀的大头照时则使用 f/5.6 ~ f/8 的光圈，这样才能凸显出定焦镜头的特色和优势，并且也不会因为景深过浅而造成拍摄主体落在景深之外。

B. 安排近景、主体、背景之间的关系来营造层次感

使用定焦镜头拍摄时，最怕的是控制不好景深，导致整个背景模糊，看起来好像是人站在背景纸前面拍摄的照片，这样就没有意义，也没有特色了。

要将定焦镜头用好，诀窍在于控制景深，要控制好前、中、远景的呈现，这样画面才会有立体感，照片才能好看。如果只一味追求模糊一片的背景，就失去使用定焦镜头的本意了。

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / VR70-200mm f/2.8G，焦距 / 82mm，光圈 / f/3.2，曝光时间 / 1/160s，ISO / 400，闪光灯 / 有

此图中的近、中、远景分别是模特前面的树叶、模特、模特后面的树丛，因为近景和远景都在景深之外，所以会有点模糊，只有模特附近在景深范围内的景物是清楚的，有了近、中、远景的差别，照片看起来就有了层次感和立体感

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 85mm f/1.4D，焦距 / 85mm，光圈 / f/2.8，曝光时间 / 1/250s，ISO / 200，闪光灯 / 无

使用定焦镜头拍摄时，如果没有拍出近、中、远景的层次感，模特就会像站在背景纸前面拍照一样，过于平面

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 85mm f/1.4D，焦距 / 85mm，光圈 / f/2，曝光时间 / 1/640s，ISO / 200，闪光灯 / 有

拍全身照时，因为有一小块地面可以作为近景，所以会比拍半身照好一些，但缺少近景的点缀，依然缺乏立体感

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 105mm f/2.8，焦距 / 105mm，光圈 / f/3.5，曝光时间 / 1/400s，ISO / 200，闪光灯 / 无

使用定焦镜头拍摄时，背景是一定会有的，不需要寻找，但前景就需要用心去找了。笔者常用的前景是树枝、树叶、电线杆、椅子等这种不是很特别，且很容易随手找到的物体，但是将它们安排在画面中时，通常情况下有就比没有好了。本图中的前景是左方的小树苗和鞋前面的小草

前景是前面的花，模特处于中间，背景是餐厅的门

一样的场景，一样的模特，下图是摄影师站着拍的，上图是摄影师趴在地上拍的，两张照片的效果就差很多，上图看起来明显比下图立体很多

C. 压低取景角度以获得更好的立体感

用定焦镜头拍摄时和广角镜头一样，取景的角度是决定画面立体感的因素之一，通常是取景角度压得越低，画面的立体感越强。笔者带领教学摄影实战团时，每逢遇到合适的场景就会让学员趴在地上拍，学员看完作品之后常常会自动自发地尝试在每个场景都趴在地上拍一下，正是因为取景角度对画面的立体感影响这么大，所以大家亲身体验了差异后，自然爱上趴着拍了。

我们可以通过一张照片的水平消失线来判断摄影师是站着拍的还是蹲着拍的，或者是趴着拍的。如果消失线切在小腿脚踝（如左图），那么摄影师通常是趴着拍的，如果消失线切在模特的膝盖或小腿中间，那么摄影师通常是蹲着拍的，切在腰上或臀部则是站着拍的。

一样的镜头和相机，一样的光圈和快门组合，一样的拍摄距离，拍摄角度越低，人物与背景相对越立体。左图看起来模特像是从画面中走出来一样，右图则像是站在背景布前面拍的

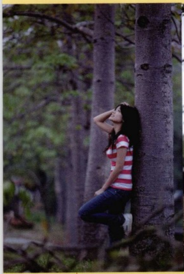
镜头这样用就对了——黑面的使用秘籍大公开

D. 短焦距大光圈镜头拍摄的照片空间感较好

在以下这组照片中，左边是用尼康 D3 和 300mm 光圈 f/4 拍摄的，右边则是使用尼康 D3 和 50mm 光圈 f/1.4 拍摄的，由图片可以看出，使用 300mm 长焦镜头拍出来的照片压缩感比较重，模特后面的树看起来每一棵靠得都很近，用 50mm 镜头拍出来的照片透视感比较明显，同样两棵树之间的距离看起来变得很远。用 50mm 镜头拍摄的照片空间感比较明显，也就是立体感比较强，用 300mm 镜头拍摄的照片看起来像是在背景布前面拍的。用 50mm 镜头拍摄的照片背景会带入更多的景物，比较容易遇到背景杂乱的问题，例如，该场景用 50mm 镜头拍摄时比较容易拍到路人或车辆，用 300mm 镜头拍摄则比较容易拍到干净的背景。

参见光盘中的视频文件可以看出如下 4 点。

1. 用300mm镜头与50mm镜头拍摄同一个模特，300mm镜头要距离模特很远，50mm镜头可以比较靠近模特进行拍摄。
2. 因为300mm镜头焦距长，安全曝光时间通常要在1/300s以下，才不容易拍虚，所以笔者使用300mm镜头拍摄时，会想办法找到能让笔者靠着拍的东西，短片中笔者是找到路边的木头栏杆并使用连拍的方式以提高成功率，拍摄此照片时因为没地方靠，所以笔者选择躺在地上用肘部当支柱以提高稳定性，让曝光时间在1/100s时也有成功的几率。
3. 由两张照片可以明显看出，采用相同的构图时，使用300mm镜头比使用50mm镜头更容易获得干净的背景，更容易从杂乱的背景中将主体凸显出来。
4. 300mm镜头（灰白色，比较长）的体积比50mm镜头（黑色，短小）大很多，重量也大很多，在光线不足的情况下，使用300mm镜头的失败率会比50mm高很多，长时间拍摄下来，摄影师会觉得负担较大。



本组照片的拍摄时间是 2009 年 10 月 18 日下午 5:27 分左右，大概下午 6 点天就全黑了。300mm 镜头的拍摄数据是光圈 f/4，曝光时间 1/100s，ISO1600，50mm 镜头的拍摄数据是光圈 f/1.4，曝光时间 1/80s，ISO200，从 EXIF 数据可以知道，拍摄现场的光线严重不足

要拍出这种有空间感的照片，建议使用大光圈广角镜头进行拍摄，用 50mm 以下的镜头即可拍出这种效果，85mm 以上的镜头因为压缩背景的缘故，不容易拍出这样的感觉。要拍出这种感觉的照片，通常用 135 画幅的相机搭配 f/1.4 光圈镜头全开光圈进行拍摄，例如，本图就是使用尼康 D3 和 50mm f/1.4 镜头开 f/1.4 光圈拍摄的。要拍出这种照片，人物大小和背景距离的把握很重要，镜头距离拍摄对象太近，人物就会被拍得太大，容易导致背景模糊，体现不出空间感。所以在拍摄这种照片时，可以尝试让人物在画面中的比例变小，让背景适当模糊，这样自然容易拍出这种好照片了

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 50mm f/1.4，焦距 / 50mm，光圈 / f/1.4，曝光时间 / 1/2000s，ISO / 200，闪光灯 / 无

使用大光圈镜头容易遇到的问题

A. 光圈全开拍摄时画质降低

大光圈镜头在光圈全开拍摄时画质会降低，尤其是逆光或光线条件不佳时，在线条交界处容易出现紫边或色散，如果需要输出大图，画质可能就不能满足要求了。

B. 使用大光圈拍摄时，因为景深太浅而不容易获得正确对焦的照片

使用大光圈镜头并使用大光圈进行拍摄时，由于景深很浅，轻微的对焦失误都可能得到失焦的照片，尤其是习惯使用中央对焦点对焦再平移相机进行构图的使用者更容易遇到这个问题。人的手臂毕竟不是机械手，在平移相机的过程中，谁都没法保证手移动的距离和角度不会对已经对焦的焦平面造成影响而产生误差，导致对焦失败的后果。所以笔者建议喜欢使用大光圈镜头拍摄的朋友可以改变拍照习惯，改成先构图后对焦，对焦准确后马上按快门进行拍摄，这样成功率会比使用中央对焦点对焦再平移相机进行构图高很多。

当然，先构图再对焦也有缺点，第一个缺点是相机的对焦点比较多时，才方便使用这种方法，如果相机只有 3 个或 5 个对焦点，拍摄时难免会受到诸多限制，拍起来很不方便。

第二个缺点是对焦点大的相机在使用大光圈进行拍摄时的失误率会很高，尤其是背景复杂，拍摄主体又小时，对焦点大的相机会有不小的概率对焦到背景上去，这时候只能微调对焦点位置或把拍摄主体拍大一点来改善这种状况。

缩略图看起来没有问题，但看原图时会发现人物手臂处有明显的紫边，脸部与头发的线条也不够清晰

本图是使用低档的入门级单反相机拍摄的，因为对焦点比模特的脸还大，笔者在这个场景中拍了 10 张，有 6 张对焦到背景的树叶上了，失误率高得惊人。如果希望提高成功率，在这种情况下最好让模特的脸在画面中占的比例大一点，让脸部占满整个对焦框就行了

C. 景深控制不到位

这个问题是喜欢开大光圈拍摄的人经常遇到的，他们容易把背景拍得模糊一片，这还不是最大的问题，更糟糕的是开大光圈拍大头照或半身照时，没有把两只眼睛控制在景深范围内，使其变成一只清楚一只模糊，这样的图片就不耐看了。要解决这个问题，最快的方法是把两只眼睛控制在一个焦平面上，或者缩小光圈让两只眼睛同时落在景深范围内。

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 50mm f/1.4G，焦距 / 50mm，光圈 / f/4，曝光时间 / 1/250s，ISO / 200，闪光灯 / 无

从缩略图中看不出问题，但看大图的时候可以发现左眼是清楚的，右眼是模糊的，拍人像照片时应该尽量避免这种情况发生

长焦镜头使用诀窍

以拍人像来说，通常从 85mm 焦距开始就算是长焦镜头了，在定焦镜头使用诀窍的章节就已经从范例图片中得知，长焦镜头的特点就是压缩感很强，焦距越长的镜头压缩感越强。可是考虑到拍摄时的机动性，相机与镜头太重太大会给摄影师造成负担，所以一般用来拍人像的长焦镜头大多是 70-200mm 或 70-300mm 这样的镜头，再大的镜头因为太重太大，摄影师携带不方便，也无法长时间使用拍摄，所以实用性不高。

长焦镜头的用法和定焦镜头其实很像，重点同样在于控制景深和近、远景的安排。另外需要多花点心思增强拍摄的稳定性，增加拍摄的成功率，这点在光线不好的情况下尤为重要。

依照笔者的使用习惯，特别喜欢用长焦镜头来拍带人带景的环境人像，由于长焦镜头独特的压缩特性，可以让摄影师将画面中不想要的杂物排除掉。在拍摄环境人像时使用长焦镜头比使用广角镜头更容易将主体强调出来，从而不会让画面显得太杂乱，拍出的照片就会更有气势。

焦距较长的镜头当然可以拿来拍摄半身人像或大头照，而且变形程度通常比较小，但也正因为如此，笔者反而不喜欢用这个焦段的镜头拍摄此类照片。原因之一是容易把模特拍得比想象中胖，用来拍过瘦或脸长的模特时可以考虑，但通常笔者比较喜欢用小广角镜头拍半身人像。原因之二是用这个焦段的镜头拍半身照时由于景深和焦段的关系，背景通常会比较模糊，这样的背景会显得过于单调，容易让人觉得无趣。一套照片如果偶尔出现一两张这样的特写照片还是很有特色的，但多了就让人觉得乏味了。

使用长焦镜头拍摄特写照片不是不行，只是背景容易模糊得一塌糊涂，从而使整个画面只剩下一个头，虽然这样一来照片的焦点绝对会集中在模特身上，可是会显得单调无趣

在拍摄大面积一致的景物时，长焦镜头会比广角镜头好用。广角镜头由于透视变形的原因，会把远近位置稍有不同的物体，或者是画面中间与边缘位置不同的物体拍成比实际大小和形状差异更大的物体，这样拍下去，一样的物体看起来就没有一致性了。这也是一些摄影新手容易犯错误的地方，他们认为广角镜头可以把很多东西一起收入画面中，所以遇到这种情况时会使用广角镜头来拍。遇到这种场合时要使用长焦镜头从远处进行拍摄，这样拍出来的背景才有一致性，看起来有一种整齐划一的美感。

总结来说，要发挥望远焦段镜头的性能与特色，以笔者经验就是离目标物远远地拍，这样才能将望远镜头特有的景物压缩感发挥到极致，最简单的做法就是拍摄人带景的照片。如果靠目标物太近，背景只会糊成一团，那还不如拿大光圈定焦镜拍比较轻松省力。

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 105mm f/1.4，焦距 / 50mm，光圈 / f/1.4，曝光时间 / 1/100s，ISO / 400，闪光灯 / 无

本图是使用尼康 D3 和 105mm f/2.8VR 微距镜头拍摄的，通过长焦镜头的压缩特性，使背景的树木看起来整齐地排列在画面两旁。将模特安置在画面右下角，再搭配稍微倾斜的画面与模特散步的动作，让观众有一种模特要从照片中走出来的真实感

一样的场景如果换成用 50mm 镜头拍摄，道路两旁的树木在画面中呈现的疏离感就比较重，就没有使用 105mm 镜头拍出来的树木有紧凑在一起的感觉了

要拍这种由很多同类型元素构成的背景，并且走单纯美感路线的照片时，就需要用到长焦镜头的压缩特性，这样拍出来的画面中相同的景物才会有一致性。缺点是要退后一些进行拍摄

用广角镜头拍摄这类照片时，由于透视变形的原因，前面的椅子会比后面的椅子大很多，看起来就没有一致性了

一般焦段镜头、套头、便携数码相机的使用诀窍

广角镜头可以利用其变形的特性来让画面有张力和冲击力，定焦镜头可以利用大光圈在杂乱的环境中，轻松地用浅景深把主体凸显出来，长焦镜头可以利用视角窄和压缩景物的特性来拍出有特色的照片。相对于上面 3 种镜头，标准焦段的镜头除了使用方便以外，并没有任何优势，相比广角镜头不够广，相比长焦镜头不够远，相比广角和长焦兼有的旅游镜头，光圈又不够大，要想像广角、定焦、长焦镜头那样分别拍出有特色的照片，就不那么容易了。

但是一般新手刚入门时买相机的预算可能不多，能一次花四五万买顶级相机镜头的人并不多，通常是买一台入门的套头，如 18-55mm，18-70mm，18-105mm，18-135mm。如果买的是小型便携数码相机，那就更不能更换镜头了，在这种情况下能不能善于应用手上的器材，将手上器材的作用发挥到极致，就是决定有没有办法拍出好照片的关键。

广角、定焦、长焦镜头容易拍出令人惊叹的照片的原因在于，这些镜头具有的特性可以使眼前的场景变得与人眼看到的不一样，使照片看起来自然有新鲜感，有特色。只要摄影师掌握了各种镜头使用的诀窍，就可以很容易地拍出有特色的照片。

然而上面那些镜头有时候是经济实力的体现，投入的经费越多，镜头越好，越容易拍出好照片。这样拍的时间长了，思维容易陷入浅景深或广角照片的怪圈中，被固有的模式制约住，反而很难有进一步的突破。

在使用套头或便携数码相机时，就没有这种问题了，只要不被自己的器材所困扰，再掌握几个诀窍，一样可以拍出理想的照片。

笔者认为在这种情况下可以从如下 3 个方面进行思考。

1. 单纯的构图。
2. 强调拍摄主体。
3. 寻找质感强的光线。

1. 单纯的构图

构图单纯是指既然没有办法用浅景深或压缩背景来凸显主体，那就回归原点，用心构图，仔细思考画面中哪些该留下，哪些该舍去。拍摄之前先思考一下画面中所有物体存在的意义，也就是所谓的减法摄影。

2. 强调拍摄主体

使用长焦镜头拍摄时，如果镜头光圈不够大，可以使用镜头的最远端靠近模特进行拍摄。构图时把模特拍大一些，尽量让模特离背景远一些，以上几点越符合，越能让背景模糊。

现在一般便携数码相机的微距效果都不错，所以拍人像时可以考虑使用广角端，离近模特进行拍摄，这样也可以拍出主体很明确的半身照。并且用广角端拍摄时，可以利用广角镜头的变形效果来修饰模特的线条。

以下面这个场景为例，左图是相机与模特成 45° 拍摄的。从这个角度进行拍摄时画面会显得太杂乱，其中不仅线条太多，还带入了画面左边很破坏气氛的遮雨棚与蓝色的信箱，要拍摄这样的照片不是不行，但需要控制好进入画面的景物，排除掉没有意义的景物。右图是相机垂直于模特拍摄的，从这样的角度进行拍摄时只要找干净的背景就可以了。本例就是找了一片白色木头墙，为了避免画面太单调，又在右边稍稍加入了一些门后的室内景物，但画面中比例最大的还是木头墙，这种拍法只要背景够干净，主体就会突出。因为模特是直接靠在墙上的，距离背景很近，所以不管用大光圈镜头还是光圈较小的镜头，拍出来的效果大同小异，由于模特与背景之间没办法拉出很浅的景深，因此受镜头的影响就小了

镜头这样用就对了——黑面的使用秘籍大公开

如果用套头或便携数码相机这类光圈不大的镜头或相机拍摄，可以多找一些有特色的背景，使背景、模特、相机彼此呈垂直关系进行拍摄

在拍摄时笔者会建议模特靠墙，其中一个原因在于靠墙拍自然会取到干净简洁的背景，这时候只要将模特的神态抓拍得很好，不论用什么相机和镜头，拍出来的照片都很漂亮。如果换成延伸感很强的景物，就算使用数码单反相机，不能很好地控制景深的话，同样容易拍出像使用便携数码相机一样的照片

本图是很极端的例子，镜头距离模特和前面的儿童游乐设施都很近，所以看起来都很清楚，但是模特与背景的绿树距离很远，所以绿树很模糊

当对焦点在模特身上时，模特与背景的距离越远，背景越模糊，一样可以拍出浅景深的效果

3. 寻找质感强的光线

便携数码相机和数码单反相机最大的差距在于影像传感器的大小，这差距是天生就存在的。在光线不好的地方，使用便携数码相机拍出来的画质不高，如果提高 ISO 值，大概到 ISO400 时，画质就已经很差了，这种先天的差距很难被克服。

如果非要在光线不好的地方进行拍摄，那么拍出来的照片一定需要大量的后期处理，或者处理成黑白照片走怀旧路线。如果想采用这种拍法，可以选用特殊滤镜效果较多的相机，从而可以拍出变化多样的照片。

要想使一张照片的质感好，画质终究是一个很重要的因素。要使便携数码相机拍出高画质的照片，最重要的是营造好的光线环境，在光线充足的环境下，搭配低 ISO 感光度进行拍摄，便携数码相机一样可以拍出质感很好的照片。

笔者在使用便携数码相机拍照时，通常会利用其内置闪光灯为模特补一些光。尤其在户外时，因为便携数码相机的内置闪光灯功率比较小，只要控制好距离，就不会拍出曝光过度或闪光灯光线与现场光没办法融合的照片。用内置闪光灯补光的照片通常画质会比较好，立体感也会比较强。

如果不想用内置闪光灯进行补光，顺光拍摄也是可以考虑的方法。但顺光拍摄时要注意控制好光线造成的阴影，不该出现阴影的地方就不要出现阴影，这样拍出来的照片才好看。

另外，顺光拍摄对于对焦能力不强的便携数码相机来说，可以提高拍出清晰照片的几率。在顺光环境下由于对焦区域光线充足，便携数码相机对焦比较容易，因此拍摄的成功率比较高。在逆光环境下由于对焦区域中的光线不足，用便携数码相机拍摄时对焦的失败率就比较高，更糟的话会有对不上焦的情况发生。

总的来说，不管做什么事，都要尽量发挥自己的长处，使特长得到最大限度的发挥，并尽量避免对自己不利的情况出现。用便携数码相机或套头拍摄时也要遵循这个原则，既然高 ISO 和浅景深的效果不明显，就尽量寻找不需要这两个条件也能拍好的场合去发挥自己的创意，去拍摄比较容易拍好的作品。拍照并不是拼命，也不用像卡通片主角一样，要在千钧一发的情况下才能突破。拍照时所营造的条件越有利，越有助于发挥自己的专长，时机抓得越好，拍出来的照片越好看。

最后，再与大家分享一下笔者上课时与学生讲的镜头的使用口诀。

用广角镜头靠近模特拍摄半身照，也是用套头或便携数码相机拍摄时可以考虑的方式，但注意不要靠太近，要掌握好距离，不然模特的头就会被拍得很大

广角要近，长焦要远

掌握这两句话，再加上良好的、可以凸显主体的构图，相信在积累足够的经验和发挥自己的创意后，每个人都可以拍出满意的作品。

因为便携数码相机的影像传感器比较小，所以在光线比较差的地方进行拍摄时照片的画质会很不理想

■ 相机 / FinePix F200EXR，焦距 / 6.4mm，光圈 / f/9，曝光时间 / 1/190s

在户外拍摄时可以用便携数码相机的内置闪光灯给模特补光，这样可以让画质更好

左图是顺光拍摄的，右图是逆光拍摄的，由图可以看出左边的照片画质比较好，对焦也比较准确，逆光拍摄的右边的照片对焦不是很准确，画质松散，颗粒感比较重。可是我们也可以看出来，顺光拍摄的背景亮度不均匀，周围有暗角，逆光拍摄时并不会有这种情况，这就是要进行取舍的地方

View 随处都是好场景——教你随手一抓都是漂亮背景

为什么一样的地方，别人拍摄的照片既漂亮又有感觉，而我拍摄的照片既杂乱又没有味道？
黑面告诉你挑选漂亮背景的诀窍，让你的生活中到处都是拍照的好场景！

寻找好的、适合拍照的场景一直是所有摄影师永不停止的工作之一，在合适的场景拍照通常可以起到事半功倍的效果。

所谓合适的场景，指的是该场景的光线可以营造出所拍的作品风格所需要的明暗变化，该场景可以搭配模特的服装和肢体语言并为作品加分。所以在决定拍摄场景的风格时，最重要的就是取景，要先找到合适的场景并决定该场景在什么时候拍摄光线最好，光线的角度最符合需要。

一般来说，如果拍摄柔美风格的照片，笔者首先会考虑白色、淡蓝色或淡粉色系的场景。在这种场景中拍摄时，只要光线够均匀，通常模特的肤色拍出来会比较漂亮。呈现好的肤色是人像照里面重要的一环，模特肤色漂亮，看起来自然赏心悦目，便会增加作品的印象分。

场景颜色对照片色调的影响

左图是在商务旅馆中拍摄的，旅馆的特色就是白，墙壁、灯光、窗帘几乎都是白色的，所以笔者平常接单时很喜欢住这样的房间。如果刚好有模特试镜，可以选择在旅馆里拍摄，白天拍摄时不需要闪光灯就可以得到很好的效果。

如果再把后面淡蓝色的墙壁也去掉，使整张照片除了模特以外，就是白色的被子，这样拍出来模特的肤色更漂亮白皙

看过白色的场景对肤色有加分的效果后，我们把场景拉到时尚精品旅馆，走华丽路线的汽车旅馆的装饰色彩比较复杂强烈，光线在里面会混到背后景物的颜色中去，就算用闪光灯补光，也无法和白色场景里面拍出来的肌肤颜色相比较。

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 50mm f/1.4，焦距 / 50mm，光圈 / f/1.6，曝光时间 / 1/50s，ISO / 800，闪光灯 / 有

一样是白色的棉被，可是背景是一个金黄色的大型床头柜，在模特的背后摆了一盏离机闪光灯进行补光。虽然用闪光灯补光能稍稍修正颜色，但跟上面的照片比起来，肤色就没有那么白皙了，会有一点发黄

注意看场景的颜色构成，只有白色和背后半截墙壁的淡蓝色，在这个场景中光线透过左后方的窗帘照进来，已经有了柔光的效果。再加上光线照射到白色的棉被和淡蓝色的墙壁后，反射到模特脸上，这样的光线再打到模特身上就可以拍出白皙的肤色

就算不让背景的金黄色床头柜进入取景范围，棉被一样会受到光线的影响，呈现出白中带黄的色调，经过棉被反射到模特脸上的光线也是白中带黄的

模特背后的场景是青绿色的玻璃，所以肤色也会带点淡淡的青绿色，在有闪光灯稍稍修正的情况下，颜色还是可以接受的，如果没有闪光灯，结果可能就很难令人满意了

下面我们来看几个例子。

这是同样一个场景的比较图，可以很明显地看出场景颜色对肤色的影响力，笔者在这个场景中并没有使用反光板或闪光灯进行补光，影响照片颜色的只有现场光源。由左图可以很明显地看出，因为左右两边的墙壁是粉红色的，光线照射到粉红色墙壁上再反射到模特脸上，导致模特脸色偏粉红。右图两边的墙壁都是白色的，所以反射到模特脸上的光线是白色的，拍出来的肤色自然比较白皙了。

一般拍照自然是选择白色的场景，像左图一样脸色变成粉红色的时候，通过后期处理将肤色调整回去并不容易，所以在拍照之前就要先解决这个问题，拍照前不动脑筋，全靠后期修图，在这种情况下是费力不讨好的。

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 24-70mm f/2.8，焦距 / 50mm，光圈 / f/4，曝光时间 / 1/200s，ISO / 200，闪光灯 / 无

除了有颜色的场景外，在白色和黑色的场景中拍出来的质感也是截然不同的。因为黑色的场景会吸收光线，所以在这类场景中拍摄人像时，皮肤的质感也没有办法和白色调场景中拍摄的照片相比。在白色调场景中皮肤会显得比较透亮，但在暗色调场景中也是有好处的，线条会更利落明显，因此大家拍照时要根据需要挑选场景

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 50mm f/1.4D，焦距 / 50mm，光圈 / f/1.4，曝光时间 / 1/1000s，ISO / 200，闪光灯 / 无

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 50mm f/1.4D，焦距 / 50mm，光圈 / f/1.4，曝光时间 / 1/1250s，ISO / 200，闪光灯 / 无

总的来说，如果想拍明亮感觉的人像，就要尽量挑选亮色调的场景拍摄，想走个性路线时，则挑选暗色调的场景拍摄。除此之外也要注意，光线在场景中反射过后对拍摄对象色调的影响，如果想保留拍摄对象本来的颜色，则要尽量避免光线照到有颜色的墙面再反射到拍摄对象身上，否则就要利用外置闪光灯或反光板对光线进行修正。

如果模特皮肤不白，但摄影师想把模特拍得很白，这时可以考虑找背景颜色比模特皮肤颜色暗的场景，这样背景比较暗。除非模特的皮肤曝光过度很严重，否则背景不会有曝光过度的情况发生，在可接受的范围之内可以尽量让曝光值高一些。在视觉效果上，暗色调的背景更容易衬托出模特白皙的肌肤

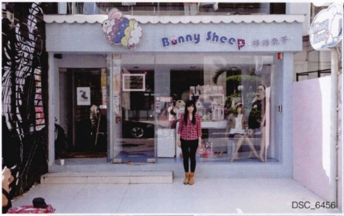
光线是照片的生命之源

除了场景的色调会影响摄影作品的色调外，光线更是一个重要的因素。在光线好的时候拍照是一件很重要的事情，光线对与不对是决定一张照片成功与否的关键因素之一。如果需要戏剧化的光线，那可以考虑选用侧光，早上6点多太阳出来到8点之前，下午4点多到6点多，太阳下山前后的时间都是很值得考虑的拍照时段。如果要拍得清楚，真实呈现拍照环境，则只要避开顶光就可以了。

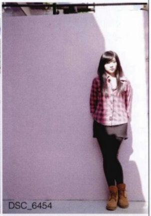
■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 105mm f/1.4，焦距 / 105mm，光圈 / f/3.5，曝光时间 / 1/320s，ISO / 200，闪光灯 / 有

早上6点多的光线斜射过来，在画面中营造出很戏剧化的光影效果

下面列举几个实例与读者分享。



DSC_6456



DSC_6454

DSC_6452

DSC_6453

DSC_6439

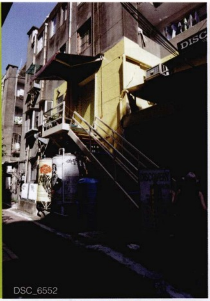
DSC_6441

对 DSC_6456 这个场景而言，我们可以注意到，光线照射在画面右边的墙壁上，所以画面正中间的玻璃橱窗与左边的木头墙都在阴影处。依照笔者的个人爱好，如果要选择右边紫色的墙壁作场景，则会避开光线能照射到的角落。如果让光线照射到模特身上，则会变成 DSC_6454，模特有一半身体是曝光过度的。避开光线就好多了，可以拍出 DSC_6452 的作品。可是就算模特没曝光过度，画面上光线照射到的区域还是曝光过度了。

此时将模特移到阴影中去，如图 DSC_6453、DSC_6439、DSC_6441 所示，一般只要曝光合适，画面中并不容易出现曝光过度的地方，会更容易拍摄。可是在拍摄 DSC_6453 这样的场景时，因为背景为深色系，所以要注意如果用相机自动测光，容易拍出曝光过度的皮肤来。这是因为相机会考虑将黑色墙壁的细节通通曝光呈现出来，如果黑色墙壁的细节通通出来了，人脸可能会因此而曝光过度，因此在黑色背景前拍照时，要降低曝光补偿。

其中 DSC_6439 与 DSC_6441 这两张照片，笔者会选择拍成 DSC_6441 这样，因为 DSC_6439 的画面重心在上面的橱窗，画面下方的地面因为颜色淡，会让整个画面重心不稳，所以笔者会选择把下半截裁切掉，安排模特坐在画面下边缘，用来当做支撑整个画面的重心。

此场景在前面出现过，因为很经典，所以这里再拿来用一遍。一般来说，新手会觉得画面中最亮的地方是拍出来最漂亮的地方，因为光线最好，所以模特没道理会被拍得很丑。可是图DSC_6552的失败之处在于光线太强，使模特眼睛睁不开，光线从椅子上反射到模特脸上，使模特的脸变得脏脏的，而晒到太阳和没晒到太阳的地方差距明显很大，这也不是很容易就能补救得了的。



DSC_6552

DSC_6552

DSC_6570

DSC_6561

DSC_6563

把模特移到黄色铁门的另一边，这里不会晒到太阳。可是光线在黄色的铁门上反射也会影响模特的肤色，导致模特皮肤变黄，相信没有女生愿意这样。再让模特移到椅子上，如图DSC_6561所示，在这个角度拍摄时会遇到背景杂乱的问题，而且下半身会晒到太阳，一样有明暗反差过大的情况。再裁切画面拍摄模特上半身，过滤掉过于杂乱的背景，但是一样无法解决明暗反差过大的问题。

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 24-70mm f/2.8，焦距 / 52mm，光圈 / f/3.5，曝光时间 / 1/250s，ISO / 250，闪光灯 / 有

最终选定的地方是画面右下角的楼梯，从场景图里面看起来比较暗，实际上也是比较暗的，挑选场景的重点在于光线均匀。在光线均匀的环境里拍照时，只要控制好画面亮度，让画面亮一些，即可很容易得到令人满意的结果。

以 DSC_6583 为例，因为现场处在阴影里，光线偏暗，如果让相机自动曝光的话，可能会曝光成跟现场一样暗暗的，因为相机不懂人类的审美感觉，它只要求尽量真实呈现。如果拍记录照片、风景照片、人文照片，是可以这样拍的，可我们的目的是要拍漂亮的照片，因此笔者处理这种场景时就是将曝光模式改成 M 模式，决定光圈定出景深后用手动曝光模式把画面曝光到笔者满意的亮度，通常拍出来的作品会跟用眼睛在现场看到的不一样，会比想象中更漂亮。

笔者的做法是先直接定好光圈，让拍摄主体落在景深范围内，然后在阴影处曝光时间通常从 1/100s 开始尝试拍摄。如果拍出来的画面太暗，就调慢快门速度增加曝光量，如果拍出来的画面太亮，就调快快门速度减少照片的曝光量，以此类推，直到试出自己满意的亮度为止。

摄影新手经验不多，对自己的判断力没信心，所以不敢尝试自己决定曝光值，而放手让相机去决定，这样拍下去就会被相机制约住，很可能忘记自己才是拍照的主人。一张照片如何曝光是由摄影师自己决定的，而不是相机替摄影师决定。只要能想通这一点，走出这个误区，相信大家会有豁然开朗、海阔天空的感觉，解开了身上的束缚，以后自由创作的能力就会大大提高了。

在不熟悉光线的状况下，建议避开阳光强烈处，寻找阴影处拍照，只要控制好曝光，就可以拍出不错的照片，摆脱处理阴影的烦恼

学会做减法，随处都是好场景的诀窍

一般新手刚接触摄影时，有经验的前辈都会让他尝试从减法摄影开始练起。所谓减法摄影，就是去除画面中没有意义的元素，使画面中每个元素都有它存在的意义。能做到这一点时，通常画面都会很简练，画面主体自然就被突出了。

而这就是我们寻找摄影场景的诀窍，如何在杂乱的场景中挑选出有主体、有特色的区域，并将其裁切出来作为摄影场景，这是我们的重点。笔者会多列举一些例子来跟大家说明。

以下是一些入门范例，拍照时可以在路边找有特色的墙，然后裁切出一块感觉统一的墙当背景。只要背景有特色，拍出来的照片通常不会差，剩下的就是如何安排光线和模特的服装了。

跟上一个例子一样，找路边有特色的墙壁，然后裁切出一块当背景，通常要拍这样的照片时，模特服装的搭配和光线是很重要的。

左图延续上例，模特的衣服是一样的，但这个场景就很容易搭配衣服了。随意的街头风格搭配有点金属味道的墙面，拍出来的照片很有感觉，可惜这时候是阴天，没有光影变化可以来辅助照片，以呈现更强烈的个性特征。但也正因为是阴天，所以在曝光上没有什么难度，只要合适就可以了。笔者在这个场景中除了墙壁外，只留下电线杆来辅助模特摆姿势，要想办法将摩托车留在画面外，如果画面中出现了摩托车，这张照片就失败了。

一般来说，除非有很专业的团队配合，有专人帮忙打理小细节，否则出外景不如棚拍，它非常考验摄影师随机应变的能力，摄影师的经验越丰富，注意到的细节越多，越有能力将照片拍好，减少小失误，这样一来后期处理时就会越省力。如果是买了本摄影书想开始练习的朋友，可以先从注意地面上的垃圾做起，拍照之前先把地面打扫干净，绝对比回家后再用修图软件把垃圾修掉更方便快捷。这点说起来没什么，其实很重要，笔者就常因为拍一整天的照片太累，导致傍晚拍的照片里有垃圾出现，这就麻烦了，因为修图是一项比较累人而且花时间的工作。

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 24-70mm f/2.8，焦距 / 52mm，光圈 / f/4.5，曝光时间 / 1/640s，ISO / 200，闪光灯 / 有

其实，除了先前说过的 M 模式外，白平衡也是一种可以考虑的模式。笔者拍照时习惯自定义 K 值来决定现场环境的色温，所以从以前的尼康 D70 一直到现在的尼康 D3，也没觉得白平衡不准，因为都是照自己的意图呈现颜色，而这些颜色都是自己想要的，所以就无所谓准不准的问题。因此笔者建议买了这本书，又有心学习的朋友可以尝试一下。当然，自己创作时可以这样，但是拍摄商业作品时，还是要以颜色准确为前提，这时候可能需要搭配相应的辅助设备（色温表）来达到这一目的。

延续上面的范例，把垃圾捡起来，或者干脆像 DSC_6608 一样，把下面的马路从构图中舍去，画面就干净多了。需要注意的是，模特站的地面是斜的，并不是一个很好站立的地方。摄影师在拍照时需要注意模特的安全，一般情况下，摄影师和拍摄对象出去拍照是不会发生意外的，但是如果不幸出了意外就很难处理。所以摄影师的一项责任就是确认场景安全与否，以保证活动顺利进行。以笔者为例，要求模特在危险的场景中拍照时，会请朋友或助手帮忙带模特过去，并以不入镜为原则在一旁照看模特，以避免意外发生。

读者或许会发现本范例的场景颜色正常，但拍出来的作品颜色却因偏冷色调而发蓝，这是因为笔者希望在这个场景中呈现蓝色的冷漠感，所以调整白平衡使颜色偏冷。

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 24-70mm f/2.8，焦距 / 24mm，光圈 / f/4.5，曝光时间 / 1/640s，ISO / 200，闪光灯 / 有

DSC_6770

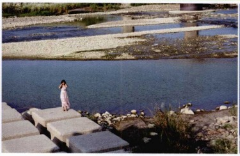
DSC_6751

DSC_6786

一般大家出外景时容易犯的另一个错误是贪心，在左边的场景照 DSC_6770 中，模特半躺半坐在铁桶上很有特色，也很漂亮，可是墙壁也是很有特色的，有些人就想把铁桶和墙壁一起拍进去，然后就变成了和 DSC_6770 一样背景很杂乱的照片。如果尝试过但无法将铁桶和墙壁一起完美干净地展现在画面中，就不要贪心把它们都作为背景。如 DSC_6751 虽然把铁桶和墙都拍进去了，画面也很干净，但是画面一点张力和特色都没有。

在这种情况下，笔者建议只取砖墙或铁桶中的一个衬托一下拍摄对象即可，像 DSC_6786 笔者就比较喜欢。所以说要学会做出取舍，了解你所拍的主体是什么，其他的物品都是用来辅助的，如果会对主体的突出和完整性造成干扰，那就应该舍去。

拍照时要特别注意人身安全，如果要请模特去危险的地方，要另外安排人照顾模特，以免发生危险。



本范例是在河边找到的场景，笔者构图时将场景上方的碎石滩裁掉了，所以照片看起来像是在海边拍摄的，而且少了上面的碎石滩，画面也很干净。

寻找能让模特和环境有所互动的场景，会比单纯地让背景仅仅是背景要好，DSC_0601 中模特站在镜子旁边，仅仅这样而已，看起来很普通。DSC_0588 中则让模特看镜子，这样看起来比较特别，偶尔拍这么一张，也很令人意外。

DSC_0601

DSC_0588

万一找不到有特色的背景，找大面积的素色墙壁也可以，上面的范例采用的就是这种拍法，画面左边是大面积的水泥墙，并利用墙壁的延伸感将观众的视线吸引到模特身上，这也是一种做法。

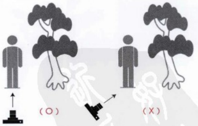
当然，这种搞笑型的互动也未尝不可，不过记得要注意分寸，偶尔拍一张，让大家措手不及，领悟之后也会哈哈大笑起来，但如果从头到尾都是这样，就变成笑话了。

用大光圈镜头简化背景

前面列举的范例不论使用什么镜头，甚至是随身的小型便携数码相机，只要控制好光影变化和模特的衣着风格，搭配得好就能拍出好的照片。不过终究会有极限，所以笔者最后还要再分享一下用大光圈镜头拍摄出色照片的要点。

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 85mm f/1.4，焦距 / 85mm，光圈 / f/2，曝光时间 / 1/800s，ISO / 200，闪光灯 / 无

左图是在一个杂草堆里拍摄的，利用长焦和大光圈镜头将场景的层次感拍出来，尽量将颜色控制得比较单纯，这样看起来就不会像是在路边乱拍的。拍摄这种照片时要尽量贴近草丛，这样才能拍出浅景深的效果，效果才会好。



要尽量展现浅景深效果时，最好按照左边的方式进行拍摄，这样可以像DSC_6520一样发挥浅景深的优势。如果背景和模特是呈一定倾斜角度，那么拍出来的效果会像DSC_6518一样没有特色。

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 50mm f/1.4，焦距 / 50mm，光圈 / f/1.4，曝光时间 / 1/1600s，ISO / 200，闪光灯 / 无

有些大光圈镜头在开大光圈进行拍摄时，后面会有螺旋状的焦外成像效果，偶尔有这种效果出现还是很吸引人的，但如果整个摄影集都在卖弄这种效果，就显得很没意思了

另外，与上面的例子进行比较，这组照片的背景色调明显比模特暗，所以即使在光圈全开的情况下，也不会有背景曝光过度的情况发生，差异之处是读者要特别注意的地方

这个场景就在路边上，旁边是彩绘的铁皮围栏，笔者利用大光圈镜头来简化模特身后的路面，让路面的细节不明显，从而使画面看起来单纯顺眼。因为画面中的大楼即使在光圈全开的情况下也无法不干扰到画面，所以笔者在这个场景中选择由上往下拍，将马路当成背景，这样画面会比较单纯

这个场景是在路边废弃的大铁管前拍摄的，背景是很乱的草堆，笔者利用浅景深和曝光过度的手法来简化背景。笔者在拍摄这个场景时就决定回家后要添加暗角效果来将背景做成螺旋状旋出画面的感觉。所以拍照时摄影师需要考虑如何进行后期处理，然后再进行拍摄，回家后就可以按照自己的想法去做了，而不是乱拍一通后再回去挑选比较成功或比较适于进行后期处理的照片

在前面章节中，笔者已经与大家分享大光圈镜头的用法了，这里只是再次列举更多的例子进行示范而已。其实这类镜头还是很好用的，因为很容易就可以获得成就感，一些便携数码相机的用户也因为数码单反相机很容易获得浅景深效果而想购买它。但如果所有的照片都是大光圈浅景深效果，那整组作品就会显得非常乏味，使人很容易看腻。笔者建议用其他镜头拍摄时也要应用不同的焦距拍摄，让照片呈现不同的风格，这样才比较有趣。

用大光圈拍摄时，如果要在画面中带入天空，就要特别注意，因为如果这时候的快门速度无法满足 f/1.4 光圈所需要的高速度，就算用手动模式将曝光时间调至 1/8000s，画面依然会曝光过度

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 85mm f/1.4，焦距 / 85mm，光圈 / f/2，曝光时间 / 1/200s，ISO / 200，闪光灯 / 无

Nature 新手美女大翻身——拍出最自然的美丽

没有模特女友怎么办？老婆和女儿没有拍照经验怎么办？
黑面教你怎样引导新手美女快速进入拍照情境，从此让拍照成为一件最快乐的事。

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 24-70mm f/2.8，焦距 / 60mm，光圈 / f/8，曝光时间 / 1/400s，ISO / 200，闪光灯 / 无

新手模特拍摄攻略

所谓新手模特，泛指没有太多经验，或经过训练但不常面对镜头的拍摄对象，通常是摄影师周围的朋友，或者是通过网络寻找的模特。

以笔者根据在 NIKON SCHOOL 和一些公司社团上摄影课的这 1 年多的经验来说，发觉如何引导好新手模特是很多人想要知道的。平时如果参加摄影网站举办的外拍活动，可供练习的模特是网站工作人员调整好位置和光线来让参加者拍摄的，这种活动即使参加得再多，再怎么拍，进步也很有限，其中大家自娱自乐的成分较大。

如果真正想在这方面有进步，还是需要自己学着去引导模特，跟模特进行沟通，学习如何表达自己的想法，如何指导模特表达出自己的想法，这才是摆在摄影师面前重要的课题之一。

下面就提供几种笔者常用的拍摄新手模特的方法与大家分享。当然，拍照的方式绝不止这几种，每个摄影师都要有独特的风格才能取得成功，不过可以减少学习时遇到错误的机会，因此也不是一件坏事。

本章节的主旨在于跟大家分享如何把新手模特拍得自然生动，让她在镜头前可以流露出最真最美的一面，笔者认为，这也是拍新手模特最大的乐趣与成就所在。新手模特之所以可贵，在于他们没有经过雕琢，相对于已经定型，怎么拍都是一样的专业模特来说，新手模特有无限的可能性并带来无法预料的惊喜，只要摄影师引导得好，拍出令人惊叹的照片的几率或许会比拍摄有经验的模特要高。

不习惯拍照的新手模特刚开始面对镜头时，可能会显得不知所措，拍起来很僵硬

key reorganization

笔者先将重点整理如下：

1. 摄影前的热身，由动态摄影开始；
2. 当模特没有镜头感时，可以从侧面进行拍摄；
3. 多尝试放空的表情；
4. 多与环境互动；
5. 准备小道具；
6. 多尝试不同的拍摄角度；
7. 挑选适当的衣服为模特加分。

technique 1

正式拍摄前的热身。新手模特的通病之一是面对镜头容易显得不知所措，如果是女儿、老婆等一些朝夕相处的人就算了，万一拍摄对象是网上约的，在彼此都不熟悉的情况下，如果一直无法进入拍摄状态，等于预示了这次拍摄的作品不会很理想。拍摄对象如果无法放松并且自然地面对镜头，是拍不出好照片来的。

一般没有经验的摄影师在拍照时，可能从一开始就直接进入由模特摆动作，摄影师拍摄的阶段。虽然这样拍是正常程序，但对于没经验的模特来说，这样拍可能会越拍越没自信，平常没练习动作，结果在这里露了相。笔者的第 2 本书：《摆出好 POSE：美女外拍动作完美图解》（已由人民邮电出版社出版）卖得出奇的好，让笔者开始正视新手模特不习惯摆动作的问题。一开始就照着书上的动作摆，摄影师比照书上的动作，模特照着做的拍摄方式是可以的，不过笔者提供了另一种方式，从另一个角度切入，或许可以得到更好的结果。

除了摆静态动作外，笔者在拍摄新手模特时常采用的另一种方法是动态拍摄，让模特走路，边走边拍，然后通过多次的拍摄来猎取模特最美的镜头。

就像运动员在比赛前要热身一样，先把身体预热，比赛时才施展得开并且不容易受伤。先让模特拍一些动态的照片，让身体多动一动，等身体热开了，做动作时就会变得比较顺畅，并且能较快习惯面对镜头的感觉，跟浪费按动快门的次数和记忆卡的存储空间比起来，笔者觉得这个投资还是很值得的。

动态拍摄时比较容易拍到自然的表情

以这种方式拍摄新手模特时，笔者习惯以捕捉表情为主，动作并不是重点，只要拍到生动自然的表情就算成功了。

需要注意的是，摄影师在拍摄过程中并不是一直按动快门连拍就没事了，而是要趁这个机会观察模特从哪个角度看比较好看，是抿嘴笑好看还是微笑、大笑好看，左脸比较漂亮还是右脸比较漂亮，眼睛往上看漂亮还是往下看漂亮，因为动态拍摄时角度不是固定的，所以摄影师可以趁这个机会多拍一些照片来观察模特最漂亮的角度在哪里，然后再决定之后的拍摄方案。

动态拍摄时如果要使用连拍，请将相机设置成动态对焦，并开启连拍，连拍速率不用太快，但节奏固定会比较好。记得最好对焦在眼睛，如果是尼康比较新的机型，如 D300、D3、D700 等，它们有 3D 追踪对焦功能，对焦点可以跟着对焦目标移动，这样会大大提高成功率。

模特在动态拍摄时也有使拍摄成功率比较高的走法。笔者最常用的是闪电形走法，顾名思义，就是让模特侧身以闪电形往镜头方向走。闪电形走法的用意是让模特侧身面对镜头，通常侧身拍出来会比正面瘦，而且这样走比较容易控制模特靠近镜头的时间点，从而让摄影师有更多的时间进行拍摄，以提高成功率。

除了从正面走外，还可以采用回眸一笑的拍法，有的女生回眸一笑时特别漂亮，所以这也是值得尝试的拍法。需要注意的是，拍回眸一笑时让模特走几步就回头看一下，不要走到终点才回头，那样没走几次就累了。

以上两种是比较初级的做法，其共同的特点是摄影师固定不动而让模特移动，这种拍法对于摄影师来说比较省力，可是却不好构图，因为模特动来动去，摄影师不好控制模特在画面中的位置和比例，而且这种忽远忽近的拍法对相机的对焦能力也是一种考验。

另外一种拍法是摄影师跟着模特移动，这样拍的好处是方便构图，摄影师与模特的距离不变，对焦成功率比较高，摄影师只要专心抓拍表情就行了，这种拍法同样可以拍到回眸一笑的瞬间。

※ 可参考光盘中的视频文件

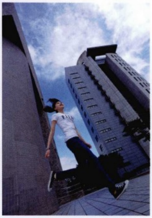
■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 85mm f/1.4D，焦距 / 85mm，光圈 / f/2.5，曝光时间 / 1/250s，ISO / 200，闪光灯 / 无

technique 2

摄影师跟模特保持一定的距离，并且边走边拍，这样可以把重点放在捕捉模特的表情上面。动态拍摄时如果尝试改变构图，会让自己手忙脚乱，反而落得两头空。一次做一件事，把一件事尽力做到最好反而是比较理想的做事方式。

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 85mm f/1.4D，焦距 / 85mm，光圈 / f/2.5，曝光时间 / 1/200s，ISO / 200，闪光灯 / 无

is likes smiling



■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 20mm f/2.8D，焦距 / 20mm，光圈 / f/8，曝光时间 / 1/320s，ISO / 200，闪光灯 / 有

除了走路外，偶尔加入一些跳跃的动作也是不错的，搭配广角镜头拍摄很容易拍出模特腿很长的照片。

拍摄跳跃照片的诀窍有 5 个，第 1 个也是最重要的一个，摄影师最好能躺在地上拍，这样广角镜头的张力会得到充分发挥。第 2 个是要用广角镜头拍，这样才能表现张力，使用 17mm~24mm 的焦距效果会比较好。第 3 个是用广角镜头靠近模特拍摄，距离太远拍出来画面张力不够，效果就不好了。第 4 个是跳跃时跳一步就可以了，不用跳很多步，跳起来那一步的瞬间，只要时间抓得准，其实并不需要连拍。第 5 个是记得要注意模特的头发，头发太乱时把模特的头发绑起来，这样拍出来的效果会比较好。

最后，不管是走路、跑步还是跳跃，不变的原则是模特自己能 High 起来，这样拍出来的照片就会生动活泼。如果顾及形象扭扭捏捏，拍出来就会很僵硬，效果也不好。

当模特没有镜头感时，可以从侧面进行拍摄，这样更容易拍到自然的表情。

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 300mm f/4D，焦距 / 300mm，光圈 / f/4，曝光时间 / 1/200s，ISO / 200，闪光灯 / 无

当模特没有镜头感时，可以从侧面进行拍摄

相信很多摄影师都有这种感觉，明明拍摄对象看起来很不错，怎么看都很有感觉，可是一旦拿起镜头来，一切就都不对劲了，怎么拍都跟印象中的不一样。遇到这种情况时，除了多拍以外，笔者会考虑从侧面进行拍摄，就是模特跟朋友聊天时，从旁边进行拍摄，或者摄影师跟模特聊天，边拍边按快门，这种方法在抓拍时特别实用。

让模特先跟朋友聊天，摄影师在旁边拍，可以从不同角度观察模特

多尝试放空的表情

其实，面对镜头的眼神是需要经过特殊训练的，经过训练的眼神会比较有故事，比较耐看。如果没有经过相应的训练，看镜头时很可能会两眼无神，或者因为眼白太多，看镜头时显得比较凶等。虽然可以利用瞳孔放大片修正这点，不过笔者习惯在这种情况下让模特放空眺望远方。放空对一般人来说是一件简单的事情，不需要练习就可以很熟练，因此不管是新手还是有经验的模特，都可以在这件事上面表现得很好。

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 50mm f/1.4，焦距 / 50mm，光圈 / f/1.4，曝光时间 / 1/1250s，ISO / 200，闪光灯 / 无

放空时笔者习惯用手指指挥模特的视线方向，手比一个方向让模特的眼看过去即可。诀窍在于看远方时视线不要太高，看太高眼睛会不好看，顺着手指的方向看过去就可以。重点在于眼要舒服地看远方，不要太用力去睁眼睛，想要把眼睛拍得比较大时通常会物极必反，看起来会过于刻意。

除了眼睛往上看以外，放空时也可以让眼睛往下看或者干脆把眼睛闭起来，不同角度的表情都会有不同的感觉。例如，眼睛往斜上方看，给人一种比较向往、思念的感觉；往下看给人一种比较忧郁的感觉；眼睛闭起来，头往上抬，则给画面营造一种陶醉的意境。摄影师可以根据场景、模特、作品的风格进行选择。

善用放空技巧，再搭配景物进行构图，不管是新手还是有经验的摄影师，都可以提高拍出优质照片的几率。这张照片是笔者在学校拍完此单元的照片后，再约参与此单元拍摄的模特进行外拍的，善用放空的表情，可以轻松地拍出有意境的情景照片

新手美女大翻身——拍出最自然的美丽

放空时眼睛常看的方向是远方，对比眼睛看的其他方向来说，往远方看特别有意境

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 300mm f/4D，焦距 / 300mm，光圈 / f/4.5，曝光时间 / 1/200s，ISO / 400，闪光灯 / 无

放空时还有另一种表情是闭着眼睛头向下，给人一种比较忧郁的感觉。

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 24-70mm f/2.8G，焦距 / 44mm，光圈 / f/3.5，曝光时间 / 1/100s，ISO / 200，闪光灯 / 无

闭眼放空会给人一种陶醉的感觉（◎参见视频文件 WZ032062）

多与环境互动

专业模特因为被拍的机会多，拍久了之后动作都背得很熟了，所以不论什么环境下都可以摆出很多不同的动作，让人觉得很好拍。其实这样有好处也有坏处，好处是摄影师不需要想动作，坏处是模特很可能被她先前学的那一套动作给制约住，无论怎么摆都是那些动作。例如，性感型的模特只会摆性感的动作，可是遇到需要阳光的、快乐的场合时摆那些动作就很别扭了。

这也是网拍摄影师不喜欢模特去外拍，拍广告短片的摄影师不喜欢模特去拍照的原因之一，一样感觉的事物拍多了，就会被定型，可塑性相对就低了。

与环境做互动并不需要很特别的环境，日常生活中的环境就可以了。例如，本范例是模特爬到洗手池上去玩水，跟水龙头有了互动，有东西可以玩，表情自然会比较自然

除了水池，旁边的洗衣机也是可以玩的东西，让模特做一些平常不会做的夸张动作，效果也不错（当然首先要考虑安全，并以不扰乱社会秩序为前提）

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 24-70mm f/2.8G，焦距 / 36mm，光圈 / f/3.2，曝光时间 / 1/200s，ISO / 200，闪光灯 / 无

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 24-70mm f/2.8G，焦距 / 70mm，光圈 / f/3.5，曝光时间 / 1/100s，ISO / 200，闪光灯 / 无

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 24-70mm f/2.8G，焦距 / 70mm，光圈 / f/2.8，曝光时间 / 1/100s，ISO / 800，闪光灯 / 有

只要是女生，照镜子时都会特别开心，尤其是可以把自己照得很瘦的镜子会特别讨人喜欢，所以拍照时让模特做对着镜子补妆或整理头发一类的动作，也可以拍出很好的表情

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 50mm f/1.4G，焦距 / 50mm，光圈 / f/2，曝光时间 / 1/60s，ISO / 1600，闪光灯 / 无

纱帘是另一种很适合让模特把玩的道具，除了可以摆出从纱帘穿过去或走出来的动作外，还可以用纱帘遮住半边脸来营造神秘感，甚至可以将纱帘当做调整光线强弱的工具，大家在摄影场地看到纱帘时，都会拿来利用一下。需要注意的是，模特搭配纱帘摆动作时，模特的手指动作是一个很重要的观察点，手指的动作柔和与否对画面的影响很大，柔一点会比较好。本范例中模特的手指动作就不够柔和，所以会给人一种比较中性的感觉

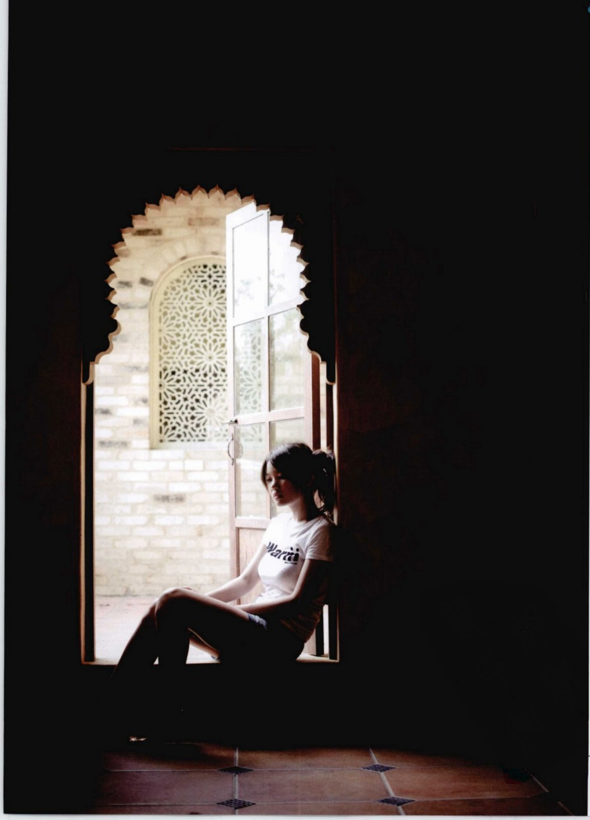
去餐厅吃饭，尤其是景观餐厅，有时漂亮的窗户可以打开，此时可以让模特打开窗户，做探身向前看的动作

technique 3

与环境做互动这种方式需要摄影师平时就培养对环境的观察能力，多观察环境，多想象，这样在实际拍摄时就比较容易发挥。

除了实际的建筑与场景外，笔者也很喜欢找些戏剧化的光线，让模特的肢体语言跟光线做互动。摄影是光和影的艺术，可以和光线做互动的照片，看起来总不像“糖水片”！当然，这是比较需要摄影眼力和技巧的做法，但是可以把它当成目标去练习，练习多了，看得多了，就可以举一返三了

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 50mm f/1.4，焦距 / 50mm，光圈 / f/2.8，曝光时间 / 1/100s，ISO / 200，闪光灯 / 无



如果摄影师有随身相机，也可以拿出来让模特当玩具玩玩，甚至可以让模特自拍，顺便观察一下模特自拍的角度和拍出来的效果，可以作为拍摄该模特的参考

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 85mm f/1.4D，焦距 / 85mm，光圈 / f/2.8
曝光时间 / 1/320s，ISO / 200，闪光灯 / 无

准备小道具

准备小道具的用意和与环境做互动其实是一样的，都是为了让模特比较容易地摆出自然的动作，最常备的道具有包，包可以让没经验的模特的手有地方放，让她不需要思考手放在哪里，而墨镜这种几乎每个女生都会有的东西最容易找到，不需要额外再去购买，所以拍照时可以先使用这些道具。

technique 4

使用道具是要看场合的，什么场合使用什么道具要合乎情理，如果在书店里拿着个捕虫网，在餐厅里装翅膀扮演天使都是很奇怪的，就像拍泳装要去海边才行，如果在学校里拍泳装就太怪了。

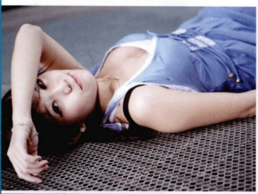
有了墨镜和包，拍摄走路的场景时就会更有说服力，尤其是墨镜在今年的网络摄影界很流行，拍出来有点街头的感觉。墨镜对于修饰模特的缺点也有很大的作用，例如，对眼袋浮肿、黑眼圈、眼睛里有血丝、畏光等有很大的遮掩效果

扩音器、捕虫网一类比较夸张和比较活泼的道具要依场合使用，用得好有画龙点睛的效果，用不好则会使画面大打折扣，因此要特别注意

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / VR 105mm f/2.8G，焦距 / 105mm，光圈 / f/4，曝光时间 / 1/250s，ISO / 200，闪光灯 / 无

多尝试不同的拍摄角度

一个人因为发型和脸型的关系，左脸和右脸拍出来的效果会不太一样，甚至稍微抬头或低头拍出来的感觉也会差很多。而且用数码单反相机拍摄时，每种镜头的变形效果不一样，广角镜头与长焦镜头拍出来的脸型也有差异，所以有些人比较适合用广角镜头拍，有些人适合用长焦镜头拍，这都需要多加尝试。



侧躺和正躺都是笔者喜欢的拍摄角度，通常可以将拍摄对象拍出和平时不一样的感觉，让人觉得很新鲜。使用这种拍法时要注意找好拍摄角度，选好场景，如果躺在草地上，记得检查地上有没有小猫、小狗的排泄物。通常这种拍法适合拍摄单纯的场景和背景，这样拍出来的照片比较漂亮

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 24-70mm f/2.8G，焦距 / 70mm，光圈 / f/2.8，曝光时间 / 1/80s，ISO / 200，闪光灯 / 无

侧面通常是拍摄成功率很高的角度，尤其是回眸一笑的侧面，更能表现出模特明亮有神的眼睛，而且通常脸型也会比平时看着瘦

新手美女大翻身——拍出最自然的美丽

所以笔者建议读者可以多尝试不同的拍摄角度，一方面可以提高拍出好照片的几率，另一方面也可以通过从不同角度拍摄模特，来观察并找到模特最漂亮的角度。以笔者本身来说，拍照时会首先尝试把模特的脸从正面 180° 范围内的各个角度都拍一下，看看哪边比较漂亮。然后主拍这个最漂亮的角度，用其他角度来搭配这种变化，主要是为了让作品的变化多一些，不总是一个角度。

由上往下拍，通常会使模特看起来比较可爱、娇小，在拍摄身材高大的模特时，可以通过这个角度增加一些亲和力，使拍摄对象在照片中显得比平常可爱，如果是身材娇小的模特，拍出来会更可爱。但要注意选择好拍摄角度，不要将模特的头拍得很大。相对而言，要拍出气势来，由下往上拍才比较有冲击力

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 24-70mm f/2.8G，焦距 / 58mm，光圈 / f/3.2，曝光时间 / 1/80s，ISO / 800，闪光灯 / 有

从侧面拍摄再搭配放空的表情也是不错的选择，尤其是需要延伸感的构图时，这个拍摄角度还是不错的

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 50mm f/1.4G，焦距 / 50mm，光圈 / f/4，曝光时间 / 1/400s，ISO / 200，闪光灯 / 无

延续躺着拍的方式，颠倒画面，让模特的头在画面下方，身体在上方，这样看起来就和平常不一样了，以笔者的经验和个人审美来说，这样拍会使人显得漂亮一些

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 85mm f/1.4D，焦距 / 85mm，光圈 / f/2.5，曝光时间 / 1/160s，ISO / 200，闪光灯 / 有

面对镜子拍摄镜子中的模特，可以拍出和平时不一样的感觉，经过镜子反射出来的脸，看起来会不大一样

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 50mm f/1.4G，焦距 / 50mm，光圈 / f/2，曝光时间 / 1/2000s，ISO / 200，闪光灯 / 有

technique 5

作为一名摄影师，遇到瓶颈是迟早的事，这时候就需要甩开常规的拍摄方法，换一种心情，换一个角度看世界，多少都会有所不同，也会有新的收获。在拍摄模特这方面也是如此，在拍来拍去总是觉得没有把模特拍美的情况下，尝试着换一个拍摄角度，也是一种可以参考的做法。

从模特背后拍过去是另一种选择，但这种角度比较不适合于唯美派的模特，走夸张动作路线的模特倒可以尝试一下

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 85mm f/1.4D，焦距 / 85mm，光圈 / f/1.8，曝光时间 / 1/100s，ISO / 400，闪光灯 / 无

通常小洋装是比较不会出问题的选择

拍摄时尽量不要穿夹脚拖鞋，一方面是不美观，另一方面是对腿型也没有修饰作用。去拍照时可以穿拖鞋，这样有走路轻松没有负担，但是拍照时还要记得换上有跟的鞋，或拍运动休闲风格的照片时可以换上球鞋，这些都是比较好的选择

如果不知道穿什么衣服，一般可以挑选像上图一样的小洋装，拍照时很好看。可以挑一些颜色粉嫩的衣服，但千万要记得准备夹子，万一拍不出腰身时，可以用夹子把腰身夹起来

挑选适当的衣服为模特加分

衣服永远是摄影师和模特之间共同的课题，尤其是男摄影师和女模特之间审美上的差异，常常会造成认知上的不同，从而导致最后的拍摄结果和预想的不同。

女模特挑衣服、学习衣服搭配技巧的途径可能是网拍、相互交流或仿照杂志等，所以拍照时就会穿当季流行的衣服。可是流行的衣服和拍出来好看的衣服不一定画等号，尤其是如果当季流行长款、宽松的或是民族风的衣服，那不够瘦的女生穿起来就像是孕妇装，就算是很瘦的模特，穿起来也会没有腰身。

所以说拍摄前先跟模特沟通好拍照时要穿的衣服是一件很重要的事情，这个工作做得好，对作品会有加分的作用。

挑选衣服的原则是以合身为主，合身的衣服拍出来比较有精神，太宽松的衣服拍出来比较慵懒，除非是刻意要拍出这种感觉，否则并不建议这么拍。

除了衣服外，化妆也是重点中的重点，现在拍模特时常用美瞳、假睫毛、假发等将模特变成美女，对于新手模特来说，这就更需要花费时间和成本来进行练习，有时候不是摄影师的水平问题，而是化妆不到位。另外，如果模特起床太早，脸会有水肿的问题，记得要让她在拍摄前三四个小时先起床来消水肿，这样拍出来才会好看。

结语

新手模特虽然没有经验，但是如果引导得好，常常会有意外的惊喜。笔者建议有心想学人像摄影的朋友，可以尝试找新手模特进行拍摄，自己引导模特，跟模特沟通，这样进步就会很快。如果只是参加外拍网站举办的活动跟着一块拍，那对提高水平还是很有限的。

除了上面几点外，摄影师对彩妆、星座，甚至最近流行趋势都要有些涉猎，才有话题跟模特聊，这样气氛自然会好。

笔者拍照几年来的感想是摄影师有时候需要练习的并不是摄影的技巧，而是说话的艺术。尤其是在拍摄新手模特时，正面、肯定的话语可以带给模特自信，有自信的女性是美丽并且容光焕发的。

举例来说，觉得模特抿嘴笑比露出牙齿笑漂亮时，摄影师如果跟模特说："闭嘴，你露牙笑很丑，抿嘴笑就可以了！"模特就算知道自己抿嘴笑比较漂亮，但心里可能还是觉得很受伤害，接下来的拍摄过程中模特会变得强颜欢笑，拍出来的效果就不好了。如果当初摄影师的说法是："哇，我觉得你抿嘴笑好漂亮啊，让我们尝试多拍点抿嘴笑的照片。"一样的意思，不同的说法，虽然目的一样，但获得的结果就会截然不同。

拍新手模特时摄影师不仅要在拍摄过程中用心，拍完之后的挑图也要特别用心，尤其是一些女性会在意的缺点，例如，翻白眼、鼻毛、牙齿上的菜渣、蝴蝶袖等。摄影师可以先把有这些缺点的照片删掉再给模特看，之后再找机会一项一项地引导模特修正这些缺点，这样会比直接让模特看到这些照片，心里难过要好。

摄影，尤其是拍美的事物时，大原则是取其精华，弃其糟粕，把不好看的从画面中去除，留下好看的部分，如果能做到这点，照片自然就好看。拍人像也是这个道理，先把不好看的照片挑出来，给模特看好看的照片，看多了自己在镜头前美丽的一面，自信心也会一点一点建立起来，有了自信心，自然不怕面对镜头，从而在镜头前显得很有精神，甚至容光焕发。当新手模特把拍照当成一件快乐事情的时候，拍起照来自然轻松愉快，从而起到事半功倍的作用。

最后，想跟各位摄影爱好者说的是，作为一名摄影师，在不违背善良风俗与道德规范的前提条件下，拍照时要敢于、勇于表达自己的想法，说得出口就有机会，如果太害羞，不敢说出口，自然没人知道你在想什么，直接就是零分，如果没有讲出来，回家后再怎么说也于事无补，没有意义了。在拍摄时要有主见和想法，要能掌控整个局面，如果脑袋空空或者有想法不敢讲，跟模特面面相觑，更惨的是被模特的想法牵着走，那是不行的。

Composition 构图高手速成法——人像裁切取舍诀窍

切切切切切——如何裁切半身人像？如何裁切全身人像？大头照切到哪里？
构图是否需要背那么多构图线，什么情况下采用什么构图方法，黑面通通告诉你！

DSCF3501

DSCF3497

[通过简单构图拍出好照片]

本章分为两部分，第一部分与大家分享的是笔者在摄影课上常常被问到的有关如何裁切人像照片的问题。第二部分则提供一些笔者认为拍人像时比较好的构图供大家参考，利用这几种构图方式就可以轻松地将拍摄主体凸显出来。

人像的裁切没有绝对的公式，大致上还是根据个人喜好和审美而定。笔者在书中和大家分享的主要是些比较基本的原则，虽然说不一定非得这么拍，但这样拍摄出来的照片通常会令观众看了比较舒服，不会觉得有不对劲的地方。

大头照的裁切

有些刚买相机的人比较喜欢拍大头照，因为不管什么相机，在拍摄大头照的时候总能拍出锐利的眼神和细节清楚的头发，拍起来也很有成就感，笔者以前刚买相机时也很喜欢拍大头照。不过如果整组照片中大头照出现得过多，就会变得很不耐看，变化不够多，大家很快就看乏味了。

当模特的头部，尤其是正面角度的头部在画面中所占比例太大，会给观众很大的压迫感，此时构图方式最好避免从脖子处裁切，像图 DSCF3501 这样看起来效果很不好。如果真的要把头拍得很大，可以考虑像 DSCF3497 一样从侧面拍摄，看起来压迫感就没有从正面拍摄那么强。如果角度抓得好，再搭配放空或若有所思的表情，或许可以拍出佳作。

构图高手速成法——人像裁切取舍诀窍

DSC_2046

DSC_2422

一般来说，笔者拍大头照时通常会采用DSC_2046这样的比例，也就是裁切到肩膀下方一点，这样裁的原因是头不会显得太大而有压迫感，像DSC_2422一样露出肩膀但不露出手臂，会让模特显得更纤细。

拍成像DSC_2034这样的照片是可以接受的，不过如果要拍，笔者偶尔会选择DSC_2037这样的拍法，把头顶稍微裁切一些，原因在于把头顶的完整性破坏后，观众的注意力会集中到模特的表情神韵上来。如果采用DSC_2034这种拍法，观众的一部分注意力会被模特头顶上那一块空白区域所吸引，没办法专注在模特身上。但也不能因为这样就可以将每张照片中模特的头顶都裁切掉。

DSC_2034

DSC_2037

DSC_2048裁切掉脸部的一小部分，看起来裁切掉的脸部像被吸往画面外，感觉很不好，拍的时候要记得避免这种情况。如果要裁切脸部，可以裁多一点，笔者习惯裁一半，像DSC_5328一样裁到只剩下一只眼睛，这样看起来颇有神秘感，也会给人更多的想象空间。

DSC_2048

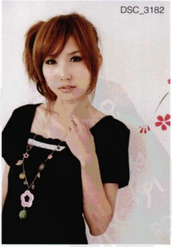
DSC_5328

在捕捉脸部表情时，要特别注意模特眼神聚焦的位置，眼睛是心灵的窗户，一张人像照片中眼神的好坏往往是决定其成败的最关键因素。笔者在上课时都会强调在拍摄模特时，模特不是看镜头就是放空看远方，不然就是看地上沉思，绝对没有人看其他人的镜头。一张照片中如果模特的眼睛看其他人的镜头，那么看起来就很奇怪，她的心思根本就没放在你身上，感觉不好。当然，如果从侧面拍摄或是偷拍就另当别论了。

半身照的裁切

裁完大头照后，我们接着往下谈谈半身照的裁切。一般来说半身照大概裁切到腰部附近，如果像DSC_3023一样裁切到胸部下面，会连带把手臂裁切到上臂，通常裁切到胸部下面的图片会将画面塞得比较满，看起来比较有压迫感，也会显得呆板、没有变化。如果很想这么拍，可以安排把手放进画面中，像DSC_3005那样看起来会活泼一些。

一般来说，只裁切一只手即可，笔者习惯像DSC_3139那样在画面中留一只手，另外一只手保留适当的比例就可以了。DSC_3139和DSC_3182最大的差别在于，如果不注意看，可能觉得DSC_3182中的模特少一只手，DSC_3139看起来就好一些。



一般来说笔者习惯像 DSC_3237 那样把画面裁切到臀部左右，让人物在画面中不要占太大的比例，使画面空一点，这样看起来会比较舒服。需要注意的是，裁切到臀部时，通常会连手臂一并裁切掉，这是没办法的。记得要避免像 DSC_4004 一样裁切掉两只手的情况，裁切掉两只手的照片看起来很别扭，整个人好像被画面束缚住，逃脱不了的感觉，效果不是很理想。

如果能让两只手都保留在画面中最好，像 DSC_3237 一样两只手都在画面中，就不会有裁切失败的问题。可是使用这种拍法拍正面照时会稍稍显得有些拘谨，有时候为了寻求变化，是不会全部拍正面的。

DSC_4004

DSC_3237

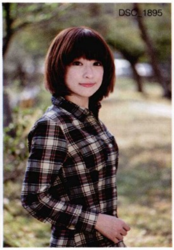
■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 24-70mm f/2.8G，焦距 / 70mm，光圈 / f/3.5，曝光时间 / 1/160s，ISO / 1000，闪光灯 / 无

DSC_3115

笔者在拍这类构图的照片时通常会把人拍小一点，DSC_3115 就在模特的右上方留了不少空间，一方面可以利用人物在画面中的位置来引导观众的视线，从而将更多的想象空间留给观众，另一方面也为将来的裁切留更多空间。

另外要注意的是，裁切时尽量不要像 DSC_3199 那样裁切到手掌或者手指头，这样的照片效果很不理想，在拍照时要特别注意这样的小细节。

DSC_3199



如果没调整好模特的位置，如 DSC_8982 或 DSC_1895 一样，模特的一只手被身体或衣服遮住，效果就很不好了，记得要避免这种视觉上的错位效果。最后要记得避免让模特的手肘对着镜头，手肘对着镜头时看起来具有攻击性，好像要和观众挑衅一样，可能会让观众觉得不舒服。

其实，在半身照中在双手的裁切问题上没有固定的准则，除了两只手一起裁掉，裁到手掌或手指头（DSC_3327、DSC_3465），裁到手肘关节或手腕关节（DSC_3342）以外，其余的就靠个人经验和美感去裁切了。

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 24-70mm f/2.8G，焦距 / 56mm，光圈 / f/4，曝光时间 / 1/125s，ISO / 800，闪光灯 / 无

构图高手速成法——人像裁切取舍诀窍

七分照的裁切

一般俗称的七分照是指裁切到大腿左右的照片。这个比例在人像照中是经常出现的，因为这个比例的人像照一方面可以让大家看清楚拍摄对象的面容，另一方面也可以表现拍摄对象的肢体语言，而且不会因为人太小而考验相机的对焦精度，对焦成功的几率比较高。初学者可以放心大胆地去拍摄。

DSC_3280

DSC_4093

在拍摄这个比例的照片时最常遇到的问题是裁切的位置太靠下，以致于裁切到膝盖关节或小腿处了。脚和手臂一样，通常都是应尽量避免被裁切到的关键部位。DSC_3280 裁切到小腿，图片给人的感觉就像是模特被绊住，快要跌倒一样，而且整个人在画面中的重心看起来好像也不稳。DSC_4093 裁切到膝盖，也裁切到小腿，效果都不理想。

DSC_2493

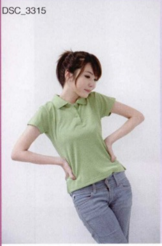
DSC_6962

DSC_7605

再往下，裁切到小腿部位也不理想，像上面 3 张照片一样，会给人一种模特绊到绳子快要跌倒的感觉，在构图时应尽量避免。如果真的不可避免，那么可以让模特摆静态一点的动作，这样看起来才不会像是要跌倒的样子。

DSC_4252

DSC_3288


DSC_3315

对于七分照，笔者习惯的裁切位置是膝盖以上，除了裁切的比例外，如果可以拍七分照，那么让模特多表现出一点曲线，看起来会更赏心悦目。DSC_4252 虽然有手部动作的搭配来做变化，可是身体和腿都是直直地面对镜头，看起来会呆板一些。通常笔者会让模特的身体倾斜一些，刚好沿着画面的对角线，这样看起来比较活泼，线条比较好，如 DSC_3288 和 DSC_3315。

DSC_3191

DSC_3211

当然，规则也有例外的时候，例如，不要裁切到小腿或膝盖。如果拍摄穿长版衣服或洋装等长度超过膝盖的衣服的模特时，笔者就会裁切到小腿的地方，像 DSC_3211 这样。如果非要裁切到膝盖以上变成 DSC_3191 这样，反而让人觉得奇怪。

DSC_6864

DSC_6901

如果不想把模特安排在画面的对角线上，就需要让模特有点线条，这样画面看起来才不会呆板，DSC_6864 和 DSC_6901 是让模特用左手去推出腰身的线条，这样看起来也还是不错的。如果模特的腰有点粗，这个动作也还是很实用的，模特把手摆在腰间，拍照时自己用力向内一推，照片中的模特看起来就会瘦一些，腰身也会比较明显。

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 24-70mm f/2.8G，焦距 / 56mm，光圈 / f/4，曝光时间 / 1/400s，ISO / 200，闪光灯 / 无

如果是拍摄模特坐着的七分照，记得裁切时多留一部分大腿在画面中，如果裁切的位置太靠近大腿根部，整个人看起来会比较僵硬呆板，也会被拍得比本人胖。多留一部分大腿在画面中看起来比较顺眼一些。

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 24-70mm f/2.8G，焦距 / 48mm，光圈 / f/4，曝光时间 / 1/60s，ISO / 200，闪光灯 / 无

全身照的裁切

顾名思义，全身照就是将模特的全身都拍进画面中去。拍全身照时容易遇到的问题反而是相机的对焦精度不够，无法把拍摄对象拍得很清楚。遇到这种情况时可以参考前面所讲述的，把人拍大一点，使整个对焦点落在模特脸上，并尽量构图后再进行对焦，不要对焦后再构图。

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 24-70mm f/2.8G，焦距 / 58mm，光圈 / f/3.5，曝光时间 / 1/125s，ISO / 800，闪光灯 / 有

笔者习惯拍摄的全身照的比例如同 DSC_3380 和 DSC_3849 一样，通常会在模特的头顶上留比较多的空间，这样看起来不会有压迫感。这样拍的另一个好处是脸通常位于镜头中容易出现变形的位置，圆脸的模特拍出来脸部通常会比较尖一些。模特坐着也是一样，但要注意的是，如果模特坐着比较好看，那么椅子的高度很重要，不能太矮也不能太高，要以刚好可以让模特将脚伸展开为好。椅子太矮了，模特的脚就容易挤在一起，太高了模特的脚碰不到地，姿势就会比较奇怪。

如果像 DSC_3561 和 DSC_3547 一样，模特的头顶离画面顶端的距离与脚部离画面底端的距离差不多，则会由于镜头变形的原因而使头被拉大一些，看起来整个人的身材比例会差一些，和 DSC_4333 一比，这个情况就可以很明显地看出来。而像 DSC_3048 这样脚掌离画面底端的距离太大，看起来画面重心就不稳了，万一水平线又没抓准，模特看起来就像要摔倒一样。

上面这 4 张照片的裁切位置是拍全身照时常见的裁切错误，最常见的是裁切到脚掌（DSC_6893）或脚趾头（DSC_6952），让脚部变得不完整。这样的图片比较难处理，就算用修图软件再用图章工具把脚掌盖出来，也不是一件容易的事，因为线条太复杂，所以要处理得毫无破绽并不容易。而手（DSC_6930）与关节处（DSC_7090）的裁切前面已经讲过，在此不再赘述。

最后，在拍摄人像照片时需要注意水平线的问题，尤其是画面中有明显的墙壁或地面水平线时，更是要特别留意。DSC_2153 的水平线因为倾斜，后面的白墙看起来像是要往下倒，压到模特了。DSC_6253 则是柱子倾斜，快要压到模特了。DSC_4009 的水平线也是歪的，模特看起来像是坐滑梯溜到画面右边去了。DSC_2375 这样单纯的水平线歪斜就更不可取了。上面 4 张照片都不理想，如果想练习对角线构图，可以先找到画面中没有明确线条的场景来练习，这样出问题的可能性比较小，等找到感觉后再自由运用到作品中。

[拍摄人像常用的构图方式]

所谓构图，就是想办法安排画面中的各元素来突出主体，从而引起观众的注意和兴趣，甚至联想。不要为了构图而构图，所以笔者在这里不是通过在照片上画一堆线，告诉大家这是什么样的构图方式来分享自己的心得，而是要以在什么样的场合可以用哪一种构图方式来拍跟大家做经验上的分享。

构图位置的意义

在开始分享构图方式以前，我们先要知道模特在画面中所在位置的意义，这样在创作时才知道把模特安排在画面中的哪个位置。

DSC_6961

DSC_6989

DSC_6961 中模特从左往右走，通常这样观众会觉得模特要回家。DSC_6989 则是模特从右往左走，这个位置观众会觉得模特要出发去冒险，两个位置的意义是不一样的。如果是一个摄影专辑，第一张通常会安排模特出发，所以要把模特安排在 DSC_6989 中的这个位置，最后一张模特收工回家了，则把模特安排在 DSC_6961 中的这个位置。

DSC_2177

DSC_2177_2

图片的长宽比例会影响人的视觉感受，DSC_2177 是一般 3:2 比例的照片，与 DSC_2177_2 的 16:9 比较起来，DSC_2177_2 会显得安详平和，给人一种宁静的感觉，这种感觉会随画面长宽比差距的拉大而变得明显。

DSC_4363

DSC_4365

DSC_4363 中模特面向右边并靠近画面边缘，有到达终点的意思，如果是拍失恋主题，可以把模特安排在这个位置，不需要文字说明就可以让人感觉到她的情绪。如果把模特安排在画面左边，然后往右边看，像 DSC_4365 一样，则给人一种对未来充满憧憬的感觉。

安排模特在画面右下角，会给人一种比较稳重的，对未来有期望的感觉，适合比较正面的拍摄需求。安排模特在画面左下角，会给人一种想要怜惜的感觉，可以用来强调模特娇弱的特质。

DSC_9881

DSC_9908

DSC_7037

DSC_7046

模特的眼睛往下看时，会有一种消极畏缩的感觉，所以当笔者在废墟拍照，要表现模特的另一面时，会让模特眼睛往上看。模特的眼睛往上看时，会带有期待的意义，所以当笔者在废墟拍摄，但有光线进入画面时，笔者会让模特抬头往光源处看，这样比较有期待的意思。

DSC_0554

DSC_0610

将模特的头部安排在画面的右上角，会给人一种亲切、活泼、好亲近的感觉，安排在画面的左上角，则模特看起来比较有精神，有一种焕然一新的感觉。

如果要表现模特邻家女孩般的亲切感，可以将模特安排在画面的右上角，要表现模特朝气、很有精神的模样，那就把头部安排在画面的左上角。

DSC_6902

DSC_6902

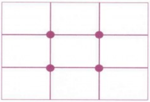
将模特安排在画面下方，会给人一种比较稳重的印象，可是感觉会比较平凡。如果把模特安排在画面上方，会给人一种想往模特所在的地方走过去的意愿，让人觉得模特所在的地方比较明亮，充满希望。

几种基本的构图

知道了怎么安排位置后，接下来再来分享几种拍摄人像时常使用的构图方法。

1. 井字形

所谓井字形构图，就是将画面用一个“井”字分成9个区域，如下图所示。而“井”字横竖两条线的交叉点就是我们要放置拍摄对象的地方，这种拍法是最简单，也是最常用的，有兴趣的读者可以观察网上的人像照片，其中的大多数都是采用这种井字形构图。



习惯把人物放在画面中间的摄影师可以先从井字形构图开始练习，搭配前面所讲的拍摄对象在画面中的位置所代表的意义，就可以很容易地拍出赏心悦目的照片。以笔者为例，当一个场景无法给笔者灵感时，笔者就会用井字形构图来想办法将主体凸显出来。

要注意的是，半身照、七分照或大头照的构图点通常定位在模特的眼睛或头部，如果是环境人像，则井字形构图的焦点就在拍摄对象身上。

2. 强迫式构图

强迫式构图通常在主体很突出，可以给观众很强烈的视觉冲击力以及很深刻的印象，并且不需要其他元素来辅助加深或引导观众视线时使用。

DSC_6212 中因为模特的位置和动作很抢眼，所以直接将模特放在画面中间就很突出了。如果像 DSC_1819 那样怕把人物放在正中间造成画面呆板而把人物放在画面左边，效果反而不好。但也不能因为这种拍法就把人物都放在画面正中间，那样就真的很呆板了。

DSC_1819

DSC_6212

DSC_5711

DSC_1706

DSC_9526

DSC_1701

DSC_0098

DSC_5607

3. 带前景

带前景的构图是笔者喜欢的另一种方法，带有前景的照片看起来比较有立体感，画面看起来有层次，不会像是站在背景布前面拍的照片。

通常要拍这种照片时，笔者会在模特前面再安排一些元素当做前景，例如，DSC_1706 和 DSC_9526 中分别使用花丛与草丛，DSC_5607 中使用浴缸，DSC_5711 中使用白色栏杆。

要注意的是，带前景的照片中的前景不能抢走主角的风采或干扰到画面的干净，DSC_0098 中的花与鸟笼底占的面积太大，而且花位于模特下巴处，看起来顶到模特的下巴，并不好看。DSC_1701 中有一株草刚好位于模特的身体前面，也不是很理想。

4. 利用大面积景物

带大面积景物的构图很容易拍出令人惊叹的作品，但是如果拍摄以带大片天空为主的照片，则可遇而不可求，需要天气配合才能拍出来，但如果可以拍到，通常效果还是不错的。

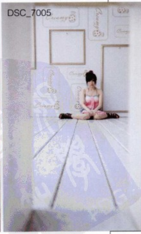
除了天空以外，像体育场中大片整齐划一的椅子，田间大片相同颜色的稻草或花海都可以作为大面积景物，使模特成为这一大片整齐划一的景物中唯一的差异点，很容易就可以将模特凸显出来。但是要注意的是，如果要拍这种照片，记得用长焦镜头，由于广角镜头的透视感不强烈，因此不容易拍出景物的整齐划一的感觉。

5. 利用透视

利用透视的构图通常是用一整面墙，或者一整排椅子、树木等有规律的物体，让它们排列成一条线或一个面，将观众的视线由画面边缘引导到模特身上。这种方法的使用率还是很高的，因为墙与树木到处都有，只要找到合适的角度就可以使用。但是要注意的是，用来排布引导物体的比例不要太大，例如，DSC_0557 的墙壁是用来当引导线的，可是它的面积占画面的 2/3 以上，所以会有一种模特快被墙壁压扁的感觉。

6. 利用框

利用框的构图通常在一组作品中需要一两张点缀用的作品时使用，特色是会在拍摄场景中找一个框，例如，DSC_7005 即是从栏杆的洞中拍过去，图框就是栏杆。如果要营造神秘感，甚至可以用这个框来遮掩模特的一部分脸，例如，DSC_2338 和 DSC_7032 则分别用树叶和游乐器具来形成一个框框住模特，这种照片可以放在作品集的第一张，让观众产生一探究竟的好奇心。DSC_7172 是用一个大铁管来形成一个圆框，这在废弃的工地比较容易找到，如果找到这样的场景，努力拍出重点，通常拍出的照片也会令人惊叹。



构图中常犯的错误

拍摄对象的身体在画面中的裁切问题我们在前面已经讲过，这里不再赘述。这里主要分享一些构图上的问题，希望读者在拍摄过程中能够避免这些问题，让作品更出色。

DSC_5243 中的构图是新手最常犯的毛病，画面太杂太乱，没有意义的物品太多，这样看起来很像生活照，主体也不突出。一种解决的办法是像 DSC_5278 一样用大光圈模糊背景，让画面干净，另一种是像 DSC_5292 一样改变拍摄角度，由上垂直往下拍，让整个画面除了模特以外，就只有白色棉被和枕头，这样画面很干净，主体就比较突出。

DSC_5243

DSC_5278

DSC_5292

DSC_1150 的问题在于画面中有两个主体，除了模特以外，模特背后的白色雕像也很突出，抢走模特不少风采。要避免这个问题，可以把画面拍成竖幅的，然后裁掉白色雕像的一半，在雕像不完整的情况下，就没有那么突出了，从而也就不会抢走模特的风采。

DSC_1150

DSC_7026

DSC_6000

DSC_6053

DSC_7043

DSC_6000 的构图也是新手常犯的错误，从模特背后经过的线条裁切到模特的头部，这样会严重干扰视线，看起来不好看，这种问题只能靠改变取景角度来解决。

DSC_6053 的水平线裁切不恰当，图中的水平线刚好从模特的头部经过，这种情况在摄影师用广角镜头拍照时或拍摄场景是草地、海滩、沙滩时特别容易发生。解决方法一样是改变取景的角度，往上一点或往下一点都可以避免这种情况的发生。

DSC_7026 的问题在于画面的左边有一块被柱子分隔开的暗色区域，这样看起来画面像是被分割成两块，左边的暗色区域和画面没有任何关系，显得很累赘。解决方法是想办法利用构图将左边那块暗色区域裁切掉，这样画面看起来会比较完整。

总的来说，笔者希望本书的读者看完这个单元后，都能够明白所谓的构图并不是为了构图而构图，而是为了凸显主体。到了拍摄场景时，看拍摄的环境中有哪些元素可以利用，然后发挥自己的创意让这些元素与拍摄对象之间有互动，最理想的是能用这些元素让主体更加突出，更加美丽，这才是构图的本意。

欢迎广大读者投稿，稿件一经采用，稿费从优。
联系人：王琳 wanglin@ptpress.com.cn
人民邮电出版社 影像艺术编辑部

网络超人气摄影达人 黑面

摄影畅销书《摆出好POSE:美少女外拍动作完美图解》金牌作者——黑面，拍过无数美女，热衷于分享自己的摄影心得与技巧。在黑面的博客里，你会惊讶于他的美女人像作品与独到的拍摄技巧解析，以及详实的摄影器材使用心得，几乎每一篇博文都能成为本日热门文章。更为惊人的是，他的摄影博客浏览人次已突破400万！

★ 本书读者：

模特新手、人像摄影师
人像摄影外拍爱好者

封面设计：胡萍丽

分类建议：艺术 / 摄影
人民邮电出版社网址：www.ptpress.com.cn

ISBN 978-7-115-23473-5
定价：39.00 元 （附光盘）